

كتاب الدرايت أسلوب حياة

إعداد / مصطفى علي



بسم الله الرحمن الرحيم



مقدمة

هذا الكتاب تم فيه تجميع كل المعلومات الممكنة التي ستساعد كل من يطلع عليه في تغيير حياته للأفضل وان يفقد الوزن بشكل صحي بدون أدوية, فقط بالنظام الصحي والرياضة الخفيفة, وهذه المعلومات خلاصة تجارب واقعية حقق اصحابها نتائج رائعة, وهدفنا في هذا الكتاب هو ان يكون معك كل المعلومات في ملف واحد ترجع اليها بشكل سريع وسهل ومن يعاني من اى مشاكل صحية رجاء استشارة الطبيب

وهذا العمل لوجه الله

تحياتي للجميع

أدمن صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا



فهرس الكتاب



- آثار السمنة على الصحة
- طرق إنقاص الوزن
- الرجيم والغذاء
- كيفية اختيار نظامك الصحى المناسب
- شرح وتعليمات النظام
- النظام الاساسى (عربي)
- النظام الاساسى (English)
- النظام الاقتصاى
- النظام الصيامى المسيحى (سمك وتونه)
- نظام شهر رمضان (الصيام الاسلامى)
- النظام النباتى
- نظام الانتقاى
- نظام تنشيط الحرق
- نظام كسر ثبات الوزن
- نظام اليوم المفتوح

فهرس الكتاب



- نظام اثناء العمرة
- نظام اثناء الاقامة فى الفنادق
- نظام التثبيت
- نظام صحى للأطفال
- نظام صحى للحوامل
- سؤال وجواب
- وصفات الطعام الصحى-
- جدول السعرات الحرارية
- أسباب ثبات الوزن
- اللف التحيفى
- بعض انجازات النظام



آثار السمنة على الصحة



الام الظهر

الام المفاصل

أمراض القلب

الاكتئاب

ضيق التنفس
أثناء النوم

بعض أنواع
السرطان

اضطرابات في
الجهاز الهضمي

مرض
السكري

الكوليسترول
وارتفاع ضغط الدم

أمراض الكلى
المرارة





طرق إنقاص الوزن





طرق إنقاص الوزن

تعالى نتناقش في طرق إنقاص الوزن المتعددة علشان اقنعك
ان السبيل الوحيد لإنقاص الوزن في النهاية هو النظام
الصحي والرياضة



1. أدوية التخسيس
2. أعشاب ووصفات
3. عمليات جراحية
4. الرياضة فقط
5. أنظمة غذائية

1. أدوية التخسيس



أدوية التخسيس متعددة وانواع كثيرة وكلها اثبتت انها تسبب مشاكل صحية ولا جدوى من استخدامها وما هي الا تجارة كبيرة لجلب المال والاتجار بأمال كثير من البشر الذين يحلمون بالتخلص من السمنة وانتشرت تجارة تلك الادوية عن طريق صفحات الانترنت أو بشكل غير رسمى كى يختبئ وراء ستار لأنه يعلم جيداً انها خطيرة على ارواح الناس وكثيرا منها مغشوش ويتم صناعته بطرق يدوية بعيداً عن مصانع الادوية ولذلك أنصحك بالابتعاد عن تلك الادوية والتي لها العديد من المشاكل والآثار الجانبية التى سوف تلاحقك طوال حياتك وفكرة عمل تلك الادوية كالتالى

1. أدوية تعمل على رفع ضربات القلب لزيادة معدلات الحرق

طبعاً هذا النوع من الادوية يسبب مشاكل صحية كبيرة تخيل انت قلبك يدق بشكل مستمر ليل نهار ما الذى يمكن ان يصيبه طبعاً امراض القلب والضغط ده غير صداع مستمر ولا قدر الله تلف فى صمامات القلب والوفاة



2. أدوية تعمل على الوصلات العصبية لقطع الشهية

من أخطر انواع الادوية والتي تعمل على الخلايا العصبية لإعطائك الشعور بالشبع وفي الحقيقة هي تؤثر على جميع الخلايا العصبية في جسمك مما يؤدي الى حدوث حالات اكتئاب شديدة , صداع مستمر , تعرق وزياد في ضربات القلب , النسيان وغيرها من الاعراض الخطيرة ويجب ان تعلم انك عندما تتوقف عن تناول تلك الادوية يعود الوزن بشكل كبير جداً لأنك فقدت الكثير من العناصر ويصبح النزول في الوزن صعب جداً



3. أدوية تعمل على تقليل إمتصاص الدهون فى الوجبات

أدوية تعمل على امتصاص الدهون فى الوجبة وإخراجها مع البراز وتمتص حوالى 30 % من الدهون فى الوجبة وتعتبر تلك الادوية الاقل خطورة ولكن ليس لها اى قيمة عند اتباعك لأنظمة صحية وذلك لأنك تقلل من تناول الدهون و اى نقص فى تناول الدهون سيحرم الجسم من امتصاص بعض الفيتامينات التى تحتاج للدهون كوسيط ليمتصها الجسم , ومن الاعراض الجانبية الشعور الدائم للذهاب للحمام وإخراج براز زيتى ,زيادة حركة الامعاء ومع تناولها بشكل مستمر تؤدى احيانا الى تورم ورعشة فى الاطراف وزيادة معدل ضربات القلب



4. أدوية مجهولة

وهناك العديد من الادوية مجهولة المصدر والتي تصنع فى مصانع تحت السلم وتسببت فى كوارث لكثير ممن يبحثون عن الادوية فى التخسيس وكان اشهرها كبسولات تحتوى على يرقات من الدود تنتشر فى المعدة وبالتالي لا تسمح للجسم بامتصاص الطعام وطبعاً الآثار التى تسببها مدمره بداية من الانيميا الحادة نتيجة سوء التغذية وحتى الوفاة





2. أعشاب ووصفات

هناك العديد من الاعشاب والوصفات اما في بعض محلات الأعشاب أو وصفات موجوده على صفحات الفيس بوك , وفكرة تلك الاعشاب باختصار إما تسبب إسهال وبذلك لا يستطيع الجسم الاستفادة بالعناصر الغذائية ويتسبب ذلك في حدوث الجفاف أو سوء التغذية وما فقدته من وزن يعود مره اخري بشكل سريع أو وصفات لرفع ضربات القلب كما خليط الزنجبيل والقرفة واليمون والكمون وغيرها من الوصفات التي تؤثر على القلب وحدث ارتفاع في ضغط الدم وايضا تسبب التهابات المعدة وخصوصاً عند تناولها على الريق لذلك لو اردت ان تتناول مشروب فا لا تخطط شئ مع شئ وتناول كل شئ بمفرده كاليمون أو قرفة أو زنجبيل وابتعد عن الخلطات





3. عمليات جراحية

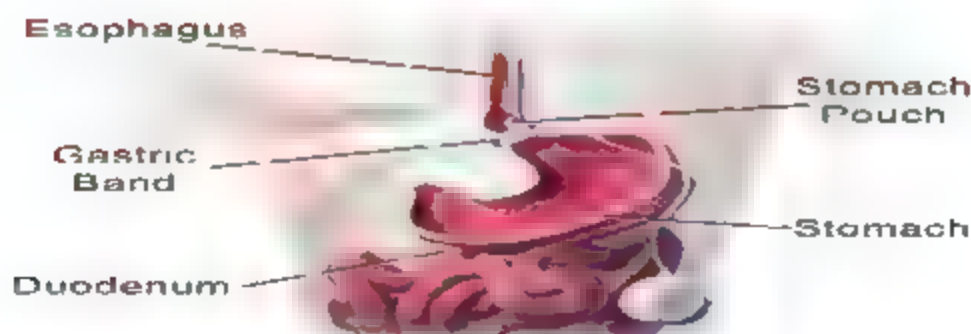
التطور المستمر في عالم الطب وضع حلول كثيرة لجميع الامراض وتم وضع حلول عديدة لأمراض السمنة بداية من عمليات شفط الدهون وصولاً لعمليات تكميم المعدة أو المسمى الثانى لها والذي يعتبر اقل انتشاراً خوفاً من بشاعة الاسم وهو قص المعدة , **حلول طبية مهمة في بعض الحالات التي تستدعى ذلك وتكون السمنة وصلت لحد انها قد تتسبب في يوم وليلة في القضاء على صاحبها** ولكن انتشرت تلك العمليات بشكل كبير واصبحت سلعة رانجة بين الناس وتتفاوت الاسعار وكل واحد وفلوسه , واصبح ما يحدد قرار العملية هو وجود المال وليس حالة المريض , وفي ندوة نادى الشمس والذي حضرها الدكتور صلاح الكردي استشاري الجراحة أكد ان تلك العمليات فقط لحالات خاصة ممن هم يعانون من مشاكل صحية قد تتسبب في وفاتهم من السمنة

ولذلك انصح كل انسان يعتقد ان تلك العمليات هي الحل لحالته فا رجا
استشارة طبيب من اقربائك او تتق به وهو سوف يقول لك ما هو الحل
المناسب لك ,وتتعدد عمليات جراحة السمنة سواء حلول مؤقتة أو حلول
دائمة ,ومن الحلول المؤقتة كا عمليات بالونة المعدة و ربط المعدة أو
حلول دائمة مثل عمليات قص المعدة (التكميم) , وسنستعرض أهم تلك
العمليات وفكرة عملها ,ولكن تذكر انك لو كنت بصحتك وتمشى على
قدميك لا تلجأ ابداً لتلك الحلول ,لا تدخل ابداً غرفة عمليات وتعرض
نفسك لخطورة العمليات وخصوصاً التخدير الذي قد يتسبب فى حدوث
جلطات مع الاوزان الكبيره وما بعد العمليات , وتذكر ان جسمك هو هبة
من الله وامانة سيسألك عنها,وتذكر ان المشكلة ليست فى معدتك ولكن
فى تفكيرك الذي لن يتغير بتغيير معدتك ولكن تفكيرك هو من سيغير كل
شئ وليس معدتك فقط





العمليات أكثر إنتشاراً



Adjustable Gastric Banding

عمليات تكميم أو قص المعدة

تكميم المعدة هي عملية جراحية لإنقاص الوزن. يتم فيها تقليل حجم المعدة إلى حوالي 25% من حجمها الأصلي، من خلال الاستئصال الجراحي لجزء كبير من المعدة. تقلل العملية حجم المعدة بشكل دائم، مع العلم أنه من المحتمل أن يتم توسع المعدة في وقت لاحق في الحياة. يتم تنفيذ هذه العملية بشكل عام عن طريق المنظار ولا يمكن الرجوع فيها، بإزالة جزء من المعدة، وترك جزء صغير منها بحجم حبة الموز، يصبح بالإمكان الحد من كمية الطعام المتناولة والشعور بالشبع خلال فترة قصيرة.

طبعاً الاضرار التي يمكن ان تحدث

1. مضاعفات العمليات الجراحية
2. تسرب الحامض المعدي وحدوث وفاة
3. حدوث قي من الدم
4. حدوث إكتئاب
5. نقص في الفيتامينات وتعويضه بأخذ كبسولات
6. ترهل الجلد نتيجة النزول السريع في الوزن
7. الشعور بالتعب والضعف
8. جفاف
9. الإمساك





عمليات ربط المعدة

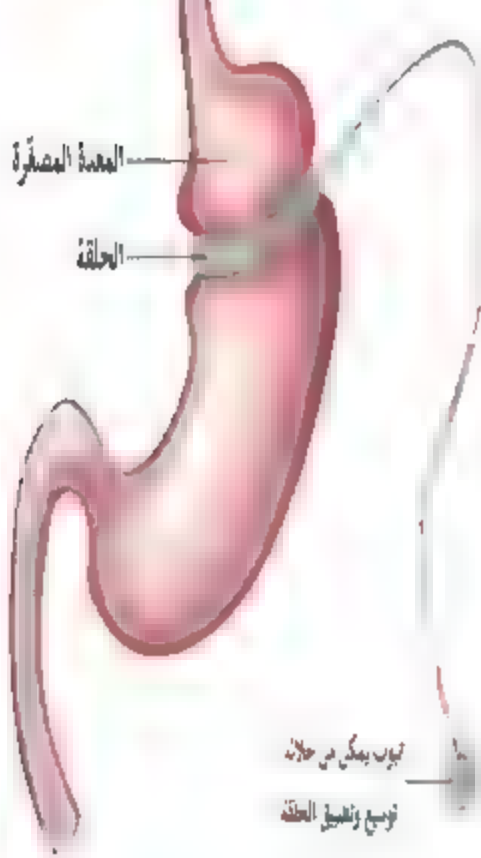
تعدّ عملية ربط المعدة المعروفة أيضاً بحزام المعدة من إحدى الجراحات الشائعة لخسارة الوزن ومحاربة السمنة المفرطة، حيث يتم وضع نوع من الحزام المخصّص حول الجزء العلوي من المعدة من خلال منظار دون حاجة لشق البطن. وبالتالي، فإنّ هذه التقنية تُبقي على ممرّ صغيرٍ لمرور الطعام ببطء نحو القسم السفلي، ما يقلل بنسبة كبيرة كمية الطعام التي يستطيع المريض تناوله بمعنى آخر تقوم على تبطي حركة وصول الطعام من المريء للمعدة

مساوئ

النتيجة مع هذا النوع من العمليات غير مضمونة، حيث أنّ هناك احتمال ألا تحقّق هدفها في خسارة الوزن في حال لم يلتزم المريض بالإرشادات، من خلال تناول مأكولات ومشروبات مرتفعة السعرات الحرارية وغنية بالمواد الدهنية، حتى ولو بكميات أقلّ.

قد ينجم عن هذه العملية بعض المضاعفات غير المرغوبة مثل تحرك الحزام وانزلاقه، توسّع المعدة العلوية أو تقرّحها.

بما أنّ المريض يعاني من السمنة المفرطة، يجب الأخذ بعين الاعتبار خطورة التخدير وتأثيره على أجهزة الجسم الحيوية.



نوع يمكن من خلاله
نوع وتطبيق الحلقة



عمليات بالون المعدة

من أكثر العمليات انتشاراً وومن خلال تجاربنا الكبيرة خلال الاعضاء وجدنا ان هذا الحل الأكثر فشلاً على الاطلاق لأنه يعتمد على ادخال البالون من السليكون الى داخل المعدة ومن ثم يتم ملئها بسائل معقم كي تطفو في المعدة وتأخذ حيزاً من المعدة وبالتالي يقلل من حجم المعدة بشكل مؤقت مما يساعد على الشبع بشكل اسرع ومن ثم انخفاض الوزن ولكن كما كان الحل مؤقت فإيضاً انقاص الوزن سيكون مؤقت وعند ازالة البالون يعود حجم المعدة كما سبق ويعود استهلاك الطعام كما سبق ويعود الوزن كما كان.

ما هي أضرار بالون المعدة؟

أولاً حدوث غثيان وقى في الايام الاولى لتركيبة البالون نتيجة استخدام المنظر وهنا يتم وصف دواء مضاد للغثيان والقي.
ثانياً قد يحدث إصابة لجدار المعدة او القناة الهضمية اثناء التركيب.
ثالثاً قد يحدث تلوث او نمو بكثير بالسائل داخل البالون ومن ثم عند حدوث ثقب بالبالون يحتمل الإصابة بالحمى والتشنجات وهو احتمال ضئيل.
رابعاً نتيجة استخدام البالون والتي تعتبر جسم غريب داخل المعدة قد يحدث قرحة بجدار المعدة وهنا يأتي دور الطبيب في وصف دواء لتقليل الحامض بالمعدة. ويجب ابلاغ الطبيب في حالة حدوث أى اعراض او الأحساس بانكماش البالون تلقائي



2011



عمليات شفط الدهون



طبعاً عمليات شفط الدهون منتشرة بشكل كبير ومخاطرها كثيرة بداية من مخاطر التخدير وما يمكن حدوثه من جلطات أو حدوث تلوث أثناء وبعد العملية أو حدوث قطع في المعدة مما تسبب في تسرب الحامض المعدى ووفاة المريض وكل هذا حدث لحالات كثيرة ولو مش مصدق المخل بنفسك على يوتيوب وشاهد بعينك تلك الحالات ومأساة عمليات شفط الدهون , طيب لو ربنا كتب ليك النجاة من تلك العمليات ماذا يحدث ؟؟؟!!!! هتجد نفسك بترجع تزيد تانى بشكل كبير وتبدأ الدهون تظهر فى أماكن جديدة فى جسدك لأنك ببساطه لم تحل المشكلة الاساسية وهى الفكر والمعدة والخلايا الدهنية , واعطى مثال لتلك العمليات كالحنفية (الصنبور) ينقط نقط من الماء ليملاء وعاء وكل ما فعلته افرغت الوعاء ولم تقم بإصلاح الصنبور وبالتالي سيعود الوعاء بالامتلاء مره اخرى , ولذلك انصحك ان تعالج المشكلة الاساسية وهى اتباع نظام غذائي صحى مما سيقربك عليه بالتسلسل تغيير فى كل نواحي حياتك وجسدك

4.التخسيس بالرياضة فقط

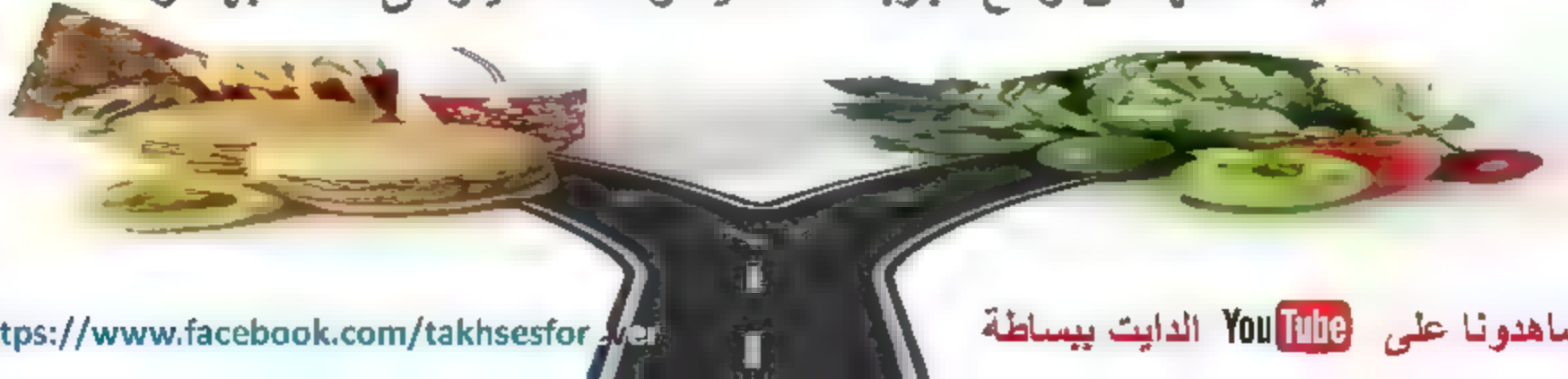
ناس كثير بتقول ايه المشكلة اننا ناكل كل شى ونلعب رياضة ونخس كمان , طبعاً تناول الطعام وممارسة الرياضة سيؤدى الى انقاص الوزن لأن معدل الحرق عندك أكثر سيصبح اعلى من السعرات الحرارية التى تتناولها وبالتالي سيحدث انخفاض فى الوزن ولكن عندما تتوقف عن ممارسة الرياضة سيزيد جسمك مره اخري بشكل كبير لأن ببساطة معدتك كما هى وخلاياك الدهنية كما هى فتجد ان جسمك فى زيادة بشكل مستمر , ولذلك انصحك بجعل الرياضة عامل مساعد بجانب النظام الغذائى الصحى. ولا تكن الاساس فى انقاص وزنك





5. أنظمة غذائية

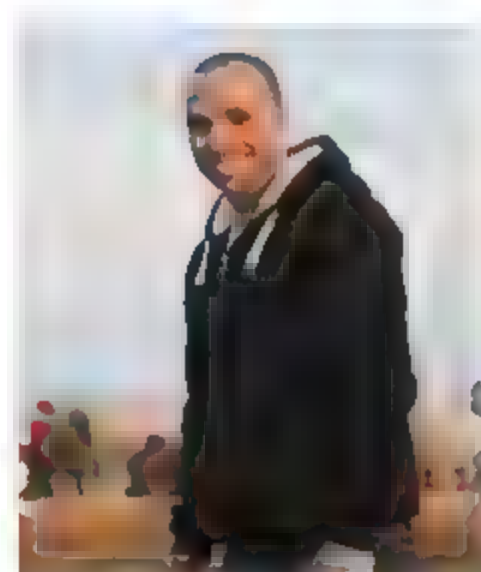
هناك العديد والعديد من الأنظمة الغذائية الصحية والغير صحية الغربية والعادية وكثير من الأشخاص يقعون فريسة لأنظمة تدمر لهم الحرق من خلال استنزاف العضلة وحدوث نقص في العناصر الحيوية في الجسم والماء وتجد ان نزول الميزان سهل في البداية ولكن بعد ذلك تشعر بالضعف والتعب وعدم القدرة على الاستكمال وتعود مره اخري لتعوض ما فقدته من عناصر ويعود الجسم بزيادة الضعف او اكثر ,ولذلك انصحك باتباع نظام غذائي صحي متزن عن فهم وعلم وان تتعلم جيدا ما هي عناصر الغذاء وتأثيرها على الجسم وبالتالي سيتسنى لك صنع نظام غذائي صحي لنفسك دون الحاجة الى شخص ,وفي المقال التالي ستفهم طبيعة الغذاء والجسم وبعدها سنستعرض اهم الأنظمة الغذائية التي ستفعلك في حياتك وستكون لك دليل جيد في حياتك لأنها من واقع تجربة شخصية ولك الاختيار في الاخذ بها أو لا



الرجيم والغذاء

تقریر

هائولام



بقلم
مصطفى علي

مقدمة

فى البداية لازم تعرف ان الجسم هو اذكى منظومة خلقها الله,
وعلشان كده من الصعب خداع الجسم ولكن عند فهمه جيداً
هنقدر نتفاوض معاه ونريحه وفى نفس الوقت هنخس, وعلشان
تفهم الجسم كويس وايه الى هيرريحه وايه الى هيتعبه وايه
سبب تكون الدهون فى الجسم يبقى لازم تعرف كويس اوي
مصادر الغذاء للجسم وفوائدها وفكرتها وايه منهم بيسبب زيادة
الوزن وليه وكل عنصر بيعطي الجسم طاقة كام وافكر اننا هنا
مش جايين نخس وخلص لكن احنا جايين نغير حياتنا علشان
نتعلم من الأخطاء السابقة ونعيش باقى حياتنا بصحة ونشاط
ان شاء الله .. يلا نبداً



الغذاء يتكون من 5 عناصر

الكربوهيدرات

البروتين

الدهون

الأملاح المعدنية

الفيتامينات



الكربوهيدرات

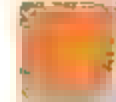
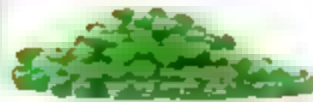
هي مركبات **نشوية** و**سكرية** مؤلفة من عناصر أساسية هي الأوكسجين ، الكربون ، الهيدروجين ، وجزء كبير من الغذاء يكون على شكل كربوهيدرات .
أين توجد :



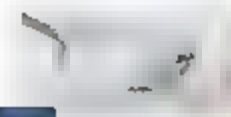
1- الأرز - القمح - الخبز - المكرونة - النشا - البقسماط - البسكويت - الشوفان - التوست - البطاطس .



2- البقوليات : العدس - الحمص - البسلة ..



3- الفواكه - العسل - السكر - المربي - الحلويات وتسمى السكريات البسيطة والتي يتم امتصاصها بعد الأكل بفترة بسيطة .



وظائف الكربوهيدرات



إعطاء الطاقة للجسم وتعتبر المصدر الرئيسي للطاقة المباشرة وغير المباشرة ، حيث يعطي كل 1 جرام من الكربوهيدرات 4 سعرات حرارية (كالوري)
بعد هضم المواد الكربوهيدراتية في الجسم تتحول إلى الجلوكوز (سكر بسيط) وهو مصدر الطاقة المباشرة للعضلات ، ويتم تخزينه في العضلات وفي الكبد إلى وقت الحاجة ، وتحتوي العضلات حوالي 350 جرام والكبد 100 جرام .
ولذلك نشعر بإرتياح عند تناول العيش والارز والمكرونه لأنها ترفع من مستوى الطاقة الداخلية ويظهر ذلك مع النظام الكلاسيك (الورقة الاولى) ونشعر ببعض التعب في اول 3 او 4 ايام من كل اسبوع وذلك بسبب قلة النشويات

شاهدونا على YouTube الدايت ببساطة



1 جرام من الكربوهيدرات يعطي 4 سعرات حرارية

يعنى ايه 4 جرام كربوهيدرات يعطي 4 سعرات حرارية؟؟

كل طعام بنأكله بيكون فيه نسبة من الكربوهيدرات يعنى مثلا قطعة الخبز 30 جرام بها 15 جرام كربوهيدرات يعنى مش الـ 30 جرام كلهم كربوهيدرات لكن فيها عناصر أخرى زي البروتين والالياف يعنى لو أكلنا 30 جرام خبز كده اكتسبنا 60 سعر حرارى (15 * 4).. تعالو نشوف الجدول التالى ونعرف من خلاله كمية الكربوهيدرات فى بعض الاطعمة

الغذاء	غرام كربوهيدرات
- ملعقة عسل	15 غرام
- ملعقة سكر كبيرة	10 غرام
- كسترد ½ كوب	45 غرام
- كوب حليب	12 غرام
- قطعة لحم	0 غرام

الغذاء	جرام كربوهيدرات
- خبز 30 غرام (1 شريحة)	15 جرام
- أرز مطبوخ ½ كوب	15 جرام
- بسكويت (4 قطع)	15 جرام
- حبة تفاح	15 جرام
- كيك قطعة صغيرة	30 جرام

50 % من مجموع السعرات الحرارية للشخص

يتكون مصدرها الكربوهيدرات

(العيش والارز والمكرونة ..)



ولازم نعرف ان 50 في المائة من السعرات الحرارية اللازمة للإنسان يتمثل في الكربوهيدرات , وده هيعطى الجسم الطاقة اللازمة للحفاظ على الوزن والبقاء, لكن اى زيادة عن ذلك فا الجسم بياخد الكربوهيدرات دى ويحولها لدهون, وعلشان كده فى فترة التخسيس بنقل من استخدام الكربوهيدرات (العيش والارز والمكرونة وغيرها ...) وفى نفس الوقت ما نقدرش نمنعها لفترات طويلة للحفاظ على معدل حرق الجسم ونسبة الجلوكوز فى الدم الذي يمكن ان يحدث اغماء لو حدث اى نقص به ولذلك ننصح بأخذ معلقتين السكر أو العسل يوميا وعدم الاهمال فى تناولهما



ولذلك هو ده سر النظام بتاعنا الى على الصفحة هو تقليل تناول الكربوهيدرات فى اول 3 او 4 ايام من كل اسبوع والاكتفاء بالمصادر القليلة للكربوهيدرات مثل الزبادى والسكر والعسل والحليب وذلك للحفاظ على حرق الجسم ليظل بشكل طبيعى وفى نفس الوقت يعكس الجسم دورته بدلا من ان يقوم بتحويل اى سعرات زيادة الى دهون يبدأ فى استهلاك الدهون ليمد الجسم بالطاقة اللازمة ..وبكده يكون حافظنا على الحرق وفى نفس الوقت بنخس بدون اى تعب او ارهاق



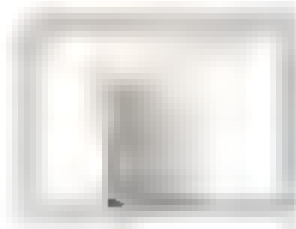
البروتينات



يتكون البروتين من العناصر التالية

(نيتروجين ، اكسجين ، هيدروجين و كربون) .

يوجد البروتين في اللحوم (الأسماك ، الدجاج ، البيض ، الحليب ،
البقوليات ، وبكميات قليلة في الخضار) .



ومن أهم وظائفه بناء خلايا الجسم وتجديد التالف منها .

ويدخل في بناء العضلات .

يدخل في تركيب وعمل هرمونات الجسم .

يمد الجسم بالطاقة .

1 جرام من البروتين يعطي 4 سعرات حرارية



1 جرام من البروتين يعطي 4 سعرات حرارية .

ويحتاج الإنسان العادي إلى 35 في المائة من السعرات الحرارية بروتين ومن الصعب جداً أن يتحول البروتين إلى دهون ولذلك هو الأفضل في أنظمة التخسيس كما مصدر للطاقة والشبع وبناء العضلات لكن أكله بكثرة لفترات طويلة يؤثر على الكلى و الكبد لأن الكبد هو المسؤول عن صنع الخلايا البروتينية في الجسم



البروتين	الغذاء
8 جرام	- كوب حليب
7 جرام	- بيضة مسلوقة
7 جرام	- قطعة جبن 30 غرام
7 جرام	- لحم مطبوخ 30 غرام (قطعة بحجم البيضة)
16 جرام	- كوب شوربة عدس



الدهون

تتكون الدهون من الأكسجين والكربون وتنقسم إلى قسمين :

- 1- دهون نباتية مثل الزيوت بكافة أنواعها .
- 2- زيوت حيوانية مثل الزبدة ، السمنة ، الشحوم ، وغيرها .

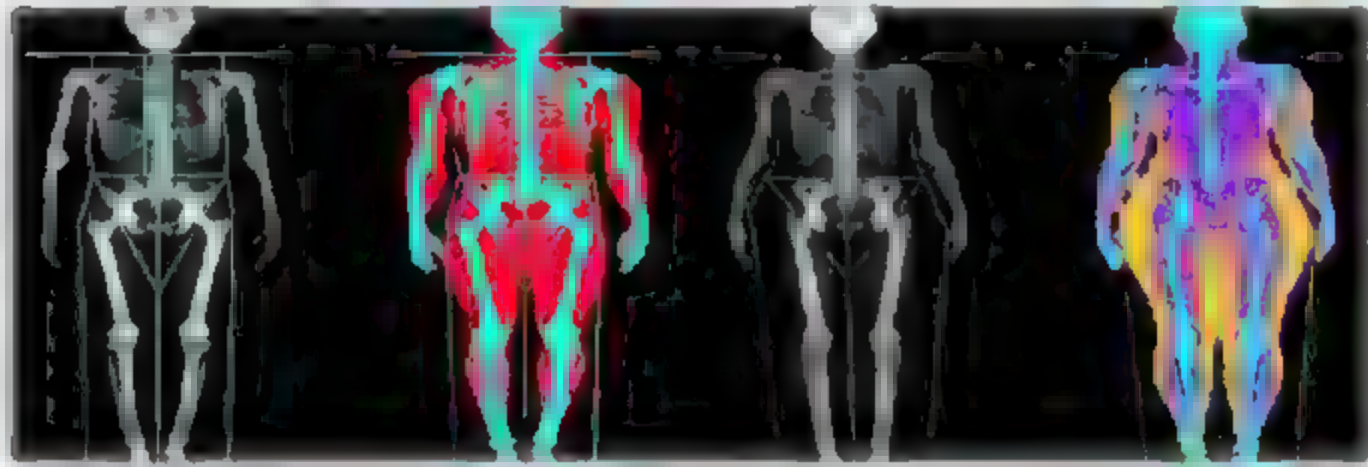


يعطي الـ 1 جرام دهون 9 سعرات حرارية ومتوسط احتياج الجسم اليومي من الدهون حوالي 15 بالمئة من مجموع السعرات اليومية وای زيادة تسبب زيادة الوزن



وظائف الدهون

- 1- تمد الجسم بالطاقة فكل 1 جرام = 9 سعرات حرارية .
- 2- الأحماض الدهنية مهمة في امتصاص الفيتامينات ، وتجدد الخلايا الدفاعية والتناسلية .
- 3- حماية الأعضاء الداخلية مثل الكبد ، الكلى ، بحيث تكون طبقة حولها





الفيتامينات



هي مواد عضوية يحتاجها الجسم بكميات قليلة جداً وتوجد غالباً في الخضار والفواكه والحليب , وتكمن أهميتها في أنها تحافظ على سلامة الجسم وصحته في تنظيم عمليات الجسم المختلفة ، وعمليات التأكسد وأداء العضلات وحيوية أنسجة الجسم .

الأملاح المعدنية



مثل الكالسيوم ، الحديد ، البوتاسيوم ، الصوديوم وغيرها الكثير



وظائفها

- 1- بناء الهيكل العظمي للجسم .
- 2- لها وظائف كيميائية مثل الحديد – يدخل في بناء الهيموجلوبين .

الطاقة داخل الجسم

يحصل الجسم على الطاقة من الغذاء ليقوم بممارسة النشاط البدني للعمل والرياضة وكذلك الأعمال الإدارية للأعضاء الداخلية للجسم .

العضلات هي المحرك الرئيسي للجهاز الحركي في الجسم ففي طريق انقباضها وانبساطها تتحرك الأعضاء الداخلية والخارجية .

المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم هو **الجلوكوز** والذي يأتي من

تحول المواد الغذائية في نهاية عمليات التحول الكيميائية في الجسم .

وكل جسم يختلف عن الآخر في استهلاك السعرات الحرارية حسب النوع والعمر والنشاط اليومي والجدول التالي يوضح ذلك (**حسابات تقريبية**)



الجنس	العمر	بدون نشاط بدني	نشاط متوسط	نشط
إناث	11-18	2400	2600	2800
	19-30	2000-1800	2200-2000	2400
	31-50	1800	2000	2200
	50+	1600	1800	2200-2000
رجال	11-18	3000-2800	3200-3000	3400-3200
	19-30	2600-2400	2800-2600	3000
	31-50	2400-2200	2600-2400	3000-2800
	50+	2200-2000	2400-2200	2800-2400

علشان تحسب احتياجاتك اليومية من الطعام بشكل صحي

لو عايز تحافظ على صحتك ووزنك لا يزيد ولا يقل لازم يكون توزيعك فى الطعام كالتالى

50 % كربوهيدرات

35 % بروتينات

15 % دهون



يعنى لو احتياجاتك اليومية 1000 سعر حراري لازم تاخذ 500 سعر حراري مصدر طاقة من الكربوهيدرات و 350 سعر مصدر طاقة من البروتينات و 150 سعر حراري مصدر طاقة من الدهون

وطبعا كلنا عارفين الجرام كربوهيدرات بيعطي 4 سعر حراري يعنى كده احنا محتاجين $(4/500) = 125$ جرام كربوهيدرات

وطبعا عارفين ان الـ 1 جرام بروتين بيعطي 4 سعر حراري يعنى كده احنا محتاجين $(4/350) = 87$ جرام بروتين

وطبعا الـ 1 جرام دهون بيعطي 9 سعر حراري يعنى كده احنا محتاجين $(9/150) = 16$ جرام دهون

وبكده الشخص الى هياخد سعرات حرارية 1000 فى اليوم علشان يحافظ على صحته ووزنه بياكل (125 جرام كربوهيدرات و 87 جرام بروتين و 16 جرام دهون)



ازاي تحسب الطاقة ومصدرها من على اي منتج

دى الطاقة الى هتحصل
عليها لو أكلت 100 جرام
من المنتج ده 61 كالوري

Typical values	Per 100g	Per 1/4 pot	% RDA*
Energy	256 kJ 61 kcal		
Protein	4.9g	6.3g	13.4%
Carbohydrate	6.9g	8.6g	3.4%
of which sugars	6.9g	8.6g	3.4%
of which starch	nil		
Fat	1.5g		
of which saturates	0.9g		
mono-unsaturates	0.4g		
poly-unsaturates	nil		
Fibre	nil	nil	nil
Salt	0.2g		
of which sodium	trace	0.1g	4.9%
Calcium	168mg	210mg	26%

هنا بيقلوك ان الـ 100 جرام فيهم 4.9 جرام
بروتين يعنى لو ضربنا الـ 4.9 فى 4 هيطلع
السعرات الحراريه المكتسبه من نسبة البروتين

وهنا بيقل ان فى الـ 100 جرام 6.9 جرام
كربوهيدرات طبعا نضرب فى 4 علشان نحصل
على السعرات الحراريه المكتسبه من الكربوهيدرات

وهنا بيقل ان فى الـ 100 جرام يوجد 1.5
جرام دهون لو ضربنا الـ 1.5 فى 9 هيطلع
السعرات المكتسبه من الدهون

$$4.9 \times 4 + 6.9 \times 4 + 1.5 \times 9 = 61 \text{ kcal}$$

إزاي أخس بشكل صحي



علشان تخس بشكل صحى لازم تتبع الانظمة الصحية التى تضم كل العناصر الهامة الى بيحتاجها الجسم والى كل عنصر فيها مهم جدا جدا سواء لإعطاء الطاقة زي الكربوهيدرات أو للنمو زي البروتينات أو لمساعدة الجسم ف امتصاص الفيتامينات زي الدهون, وبالتالي اى انظمة غير صحية بتعتمد فى الاساس على التخلص من عناصر مهمة فى الجسم بتفشل لأن الجسم بيعاود تعويض تلك العناصر المفقودة وبالتالي يعود الوزن بسرعة الصاروخ, لكن من خلال الانظمة الصحية فإننا نقوم بمناورة مع الجسم وهو اجباره لبعض الوقت من الاتجاه الى حرق الدهون وذلك من خلال تقليل تناول كمية الكربوهيدرات التى تعطى الجسم الطاقة اللازمة وبما ان الجسم قام بتكون الدهون فى السابق نتيجة الافراط فى تناول الكربوهيدرات (العيش والارز والمكرونه والسكريات وغيرها) فإن الجسم يبدأ فى استهلاك

ذلك المخزون من الدهون لإعطاء الجسم الطاقة اللازمة وفي نفس الوقت نظل محافظين في تلك الفترة على اعطاء الجسم العناصر الهامة للنمو مثل البروتين والفيتامينات والاملاح المعدنية وتقليل الكربوهيدرات فقط في اوقات واعطائه في اوقات اخري وذلك للحفاظ على حرق الجسم ان يعمل بشكل مستمر دون توقف ودون ان يقل، يختلف حرق الجسم من شخص لشخص على حسب تكوينه الجسماني وعلى حسب الوزن والسن والنوع ذكر ام انثي وايضا حسب نشاطه اليومي ويختلف معدل النزول من شخص لآخر على حسب كمية المخزون من الدهون فتجد ان الاشخاص الذين اوزانهم اكثر من 100 كيلو معدل نزولهم كبير لأن لديهم كمية كبيرة من الدهون ويقل معدل النزول كلما قل الوزن وذلك لأن الجسم يحاول بشتى الطرق الحفاظ على ذلك المخزون **(خاصية البقاء)**





حساب مؤشر كتلة الجسم لتحديد مستوى السمنة في الجسم

مؤشر كتلة الجسم هي عملية حسابية بسيطة لتحديد مستوى السمنة

الوزن (كيلو جرام) ÷ الطول بالمتر في نفسه = **كتلة الجسم**

كتلة الجسم	تفسير
أقل من 20	وزن أقل من الطبيعي
من 20 إلى 25	وزن طبيعي
من 25 إلى 30	وزن زائد
أعلى من 30	سمنة مفرطة

مثال: لو فرضنا شخص وزنه 100 كيلو جرام وطوله 1.6 متر (160 سم) يبقى علشان نعرف
مستوي السمنة عند ذلك الشخص

$$39 = (1.6 * 1.6) / 100$$

يعنى كده مؤشر كتلة الجسم يساوي 39 .. نأخذ الرقم ده ونروح الجدول هنجد ان أعلى من 30 هو
سمنة مفرطة وبالتالي كده عرفنا اننا نعانى من اسمنه المفرطه وكلما قل الرقم كلما تحسن الوضع

شاهدونا على **YouTube** الدأيت ببساطة

جدول تحديد **السعرات الحرارية** لكل شخص

الجنس	العمر	يكون نشاط بدني	نشاط متوسط	تنشيط
إناث	11-18	2400	2600	2800
	19-30	2000-1800	2200-2000	2400
	31-50	1800	2000	2200
	50+	1600	1800	2200-2000
رجال	11-18	3000-2800	3200-3000	3400-3200
	19-30	2600-2400	2800-2600	3000
	31-50	2400-2200	2600-2400	3000-2800
	50+	2200-2000	2400-2200	2800-2400



طبعاً احتياجاتك اليومية من السعرات الحرارية بتتحدد من خلال عوامل كثير مثل الوزن والسن والنوع والطول والأنشطة اليومية وغيرها من العوامل وتسهيلاً لذلك هتلاقى في الجداول السابقة رقم تقريبي للإحتياجات اليومية للسعرات الحرارية على حسب السن والنوع

ازای نحافظ على الوزن

نفترض ان هناك رجل عمره 25 سنة ومن خلال الجدول السابق فإن متوسط احتياجات الشخص من السعرات الحرارية اليومية هي 2700 سعر حراري وعلشان نحافظ على الوزن ده دون زيادة او نقصان لازم يستهلك طعام بقيمة 2700 سعر بس زي ما اتفقنا في بداية المقال ان لازم 2700 سعر يكونو من 3 مصادر رئيسية 50 في المائة كربوهيدرات (1350 سعر) و 35 في المائة بروتينات (945 سعر) و 15 في المائة دهون (405 سعر) .. وعلشان تحسب

الجرامات الى هتحتاجها من كل عنصر في اليوم كالتالى

1 جرام كربوهيدرات بيعطى 4 سعر حراري

1 جرام بروتينات بيعطى 4 سعر حراري

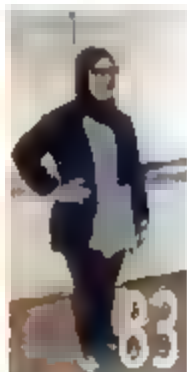
1 جرام دهون بيعطى 9 سعر حراري

يحتاج هذا الرجل

(4/1350) جرام من الكربوهيدرات = 337.5 جرام

(4/945) جرام من البروتين = 236 جرام

(9/405) جرام من الدهون = 45 جرام





وبالتالى الرجل الى عمره **25** سنة محتاج ياكل بشكل يومي
337.5 جرام وبروتينات **236** جرام ودهون **45** الكربوهيدرات
جرام علشان يحافظ على وزنه وصحته ونشاطه .

Nutrition Facts

Serving Size 172 g

Amount Per Serving

Calories 200

Calories from Fat 8

% Daily Value*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0g 1%

Trans Fat

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 7mg 0%

Total Carbohydrate 36g 12%

Dietary Fiber 11g 45%

Sugars 6g

Protein 13g

Vitamin A 1% • Vitamin C 1%

Calcium 4% • Iron 24%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

طبعا اى منتج بتشتريه هتلاقى

Nutrition facts

وده بتكتب عليه كل العناصر الى جواه

بالجرام يعنى هنا مثلا لو اخدت **172**

جرام من المنتج ده هتحصل على **1** جرام

دهون و **36** كربوهيدرات و **13** جرام

بروتين وتخصصهم من الجرامات الى

بيحتاجها الجسم فى اليوم يعنى مثلا وهكذا

كل ما تاكل منتج تخصص من الجرامات

المتاحة ليك فى العناصر الثلاثة الهامة

(كربوهيدرات - بروتينات - ودهون)

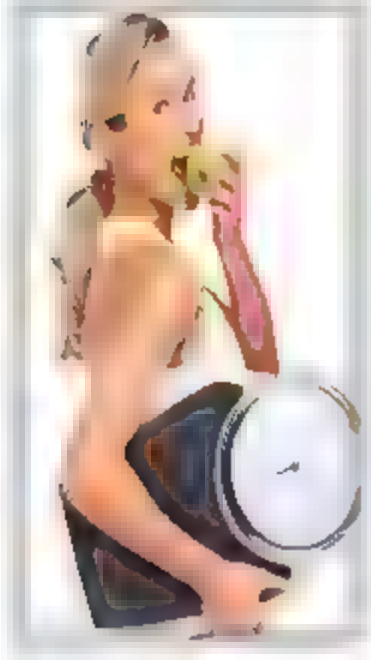
لماذا يحدث زيادة في الوزن

يحدث زيادة في الوزن عندما نقوم بأكل كميات كبيرة من الطعام على خلاف التقسيم السابق لنسب البروتين والكربوهيدرات والدهون فتجد الأشخاص الذين يزداد وزنهم يعتمدون في طعامهم على الكربوهيدرات والدهون بشكل كبير مما يؤدي الى زيادة المخزون من الدهون داخل الجسم بمعنى اننا لما نأكل عيش كثير ودهون زي الوجبات السريعة فاده بيؤدي الى زيادة الوزن بشكل سريع ولنفترض ان الرجل الذي عمره 25 عام والذي كان يأكل سعرات حرارية تعادل 2700 سعر بدأ يأكل سعرات حراريه وليكن 4000 سعر حراري معظمها كربوهيدرات ودهون هنجد ان الشخص ده وزنه بيزيد بفارق الزيادة في الطعام بمعدل 1300 سعر حراري هنجد ان الجسم هيحول ال سعرات الزيادة الى دهون وتجد نفسك في يوم واحد بيزيد وزنك 200 جرام يعني في الاسبوع كيلو يعني في الشهر ممكن تصل الزيادة لـ 4 كيلو يعني في ناس في سنه ممكن يزيد وزنها من 60 كيلو الى 120 كيلو يعني الضعف وده الى حصل معنا كلنا..



عملية انقاص الوزن

علشان نقوم بعملية انقاص الوزن بشكل طبيعي دون تعب او ارهاق لازم نقلل قيمة السعرات الحرارية الى بناكلها خلال اليوم ونقلل من نسب استخدام الدهون والكربوهيدرات المصدر الرئيسي لزيادة الوزن والاهتمام بالبروتين لبناء الخلايا والمسنول عن النمو يعنى الرجل الذي عمره 25 عام ويحتاج الى سعرات يومية 2700 سعر حراري هنقلل قيمة السعرات دي علشان نجبر الجسم يحرق من الدهون بمعنى اننا لو اخدنا فى بعض الايام 1000 سعر حراري فقط فا الجسم هياخد الـ 1700 سعر الباقيين من الدهون بس لازم ناخذ بالناس ان ماينفعلش نقلل السعرات لفترات طويلة علشان الجسم هيتعود على السعرات المنخفضه بمعنى اننا لو اخدنا يوميا غذاء بقيمة 1000 سعر حراري الجسم بعد فترة هيبدا يأهل نفسه على الـ 1000 سعر فقط ومش هيحرق غير الـ 1000 بس



وبالتالى الوزن مش هيتزل لأن الجسم بطل يحرق بمعدله الطبيعى وبالتالى مش هيجتاج يحرق من الدهون وده اتغلينا عليه خلال النظام الخاص بينا وهو تغيير الغذاء والسعرات بشكل مستمر ..بمعنى اننا فى اول 3 ايام بنقلل من قيمة الكربوهيدرات والسعرات بتكون اقل ما يمكن ممكن تصل لـ 900 سعر فى اليوم ثم فى خلال النظام الكلاسيك بنرفع قيمة السعرات وكمية الكربوهيدرات لتصل الى 1300 سعر تقريبا ويأتى بعدها اليوم الفري لنصل الى السعرات الاساسية وهى 2700 سعر حراري وبنفس التوزيع الطبيعى للغذاء عيش وارز وسكريات كثير وهى الكربوهيدرات بروتين اقل منهم ودهون اقل واقل 50 فى المائة كربوهيدرات و 35 فى المائة بروتين ودهون 15 فى المائة وبكده نكون استفدنا من ايام الرجيم جميعها ولا يحدث زيادة فى الوزن او ثبات نتيجة ضعف الحرق



أهمية الرياضة



لازم في البداية نعرف الرياضة هي عامل مساعد في انقاص الوزن وليست شئ اساسي يعنى ماينقش نعتمد عليها فقط في انقاص وذلك يرجع الى ان الرياضة ترفع من مستوي الحرق بمعنى ان الرجل الى سنه 25 سنه وحرقة 2700 سعر حراري في اليوم لو لعب يوميا رياضة لمدة ساعة ممكن الحرق يوصل لـ 3500 سعر وبالتالي هيزود معدل نزول الجسم بشكل اسرع لكن من يعتمد فقط على الرياضة في انقاص الوزن بمجرد انه يوقف النشاط الرياضي هيرجع وزنه يزيد تاني لأن النظام الغذائي بيعتمد على تصغير حجم المعدة وتصغير الخلايا الدهنية وده بتفتقده الرياضة فقط ولذلك انصح ان تكون الرياضة عامل مساعد وليس اساسي في انقاص الوزن ..طبعا افضل الرياضات على الاطلاق هي المشي بشكل متغير في السرعة ..طبعا يستحب ان تكون الرياضة بشكل متصل بمعنى انك تلعب ساعة كامله ولا تقل عن 30 دقيقة متصلة لأن الجسم في أول ربع ساعة بيحرق من الجلوكوز وبعد مرور ربع ساعة مع استمرار الرياضة بيحرق من الدهون وبالتالي علشان تستفيد يجب الا تقل الرياضة عن 30 دقيقة متصلة

الدهون والعضلات



ناس كثير بتقول ان وزنها ثابت على الميزان وفي نفس الوقت المقاس بيتغير وده راجع لإختلاف الكثافة مابين كتلة الدهون وكتلة العضلات فا نجد ان حجم كتلة مقارنة بنفس الوزن للعضلات اكبر بكثير وبما اننا نتبع نظام صحى فا إن الجسم يبني بعض العضلات التى تساعد على الحرق فا تختفى الدهون وتظهر بعض العضلات الخفيفة ويتعادلا فى الوزن وتجد هذا الفرق فى المقاسات ويوم ورا يوم يبدأ الجسم فى النقصان مع زياد معدل الحرق نتيجة زيادة قوة العضلات ..فا عليك بالصبر وان تستمتع بشكل جسمك وهو يتغير واترك الميزان.....

علشان تحرق كيلو دهون



علشان تحرق كيلو دهون لازم تستهلك 9000 سعر حراري
بمعنى ان لو الحرق الطبيعي ليك 2700 سعر فى اليوم وعملت
رجيم ووفرت فى اليوم متوسط 1000 سعر حراري يبقى
هتحتاج 9 ايام لنزول كيلو واحد من الدهون .. وعلشان كده كل
ما تزود مجهود المشي يوميا كل ما كان نزول الوزن اسرع ..

معلومات تهكم

لازم تعرف ان مهم اوي انك تصحى بدرى وتفطر بدرى قدر استطاعتك لأن الفطار من أهم الوجبات الى هتساعدك تخس بسرعه وشرب كوب مياه دافيه على الريق هينضف المعدة والقاولون ده هيساعد الجسم انه يبدأ بنشاط وحيويه وايضا شرب الماء خلال اليوم هام جدا لتنظيم الحرق وتنظيف الاجهزة ومنع جفاف البشرة والنوم الجيد من 7 الى 8 ساعات يوميا هينظم الحرق وخذ بالك من الامساك لازم تاخذ كوب الحليب خالى الدسم علشان الكالسيوم وكمان هيمنع الامساك وايضا تناول الخضار والسناكس اليومية ليعطى الجسم العناصر الهامة وتقليل الملح هيساعدك على عدم احتباس السوائل داخل الجسم مما يساعد على انقاص الوزن ..واخر شئ هو الاهتمام باليوم الفري كما سبق ذكره وهو أخذ السعرات المناسبه لك خلال هذا اليوم يعنى لو انت رجل وسنك 25 سنه تاخذ ال 2700 سعر حراري بالتوزيع الصحى للطعام 50 فى المائة كربوهيدرات 35 فى المائة بروتين و 15 فى المائة دهون ..علشان نستفيد باليوم صح





شرح وتعليمات النظام



لو عضو جديد وعائز تبدأ معانا

النظام الاساسي وهتبدأ من
الورقة رقم 1

رجل أو سيدة سن أكثر من 12 عاماً أو أول مرة
تعمل دايت أو موقف دايت من أكثر من شهر

تبدأ من اسبوع الانقاذ ويلييه
يوم فري ثم تبدأ من الورقة
رقم 4 وتستكمل باقى النظام

رجل أو سيدة سن أكثر من 12 عاماً
وموقف الدايت أقل من شهر

تبدأ أسبوع تنشيط الحرق ثم
يلييه الورقة رقم 4 وتستكمل
باقى النظام

رجل أو سيدة سن أكثر من 12 عاماً
وكنتم تتبع نظام غير صحى

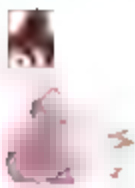
النظام الاساسي + 3 أكواب حليب
خالى الدسم يومياً وشرب الماء
والسوائل المسموحة اثناء الرضاعة

لو سيدة ترضع طفلاً وسن الطفل أكثر
من 3 أشهر

نظام الحوامل + 3 أكواب حليب
خالى الدسم وشرب الماء والسوائل
المسموحة اثناء الرضاعة

لو سيدة ترضع طفلاً وسن الطفل أقل
من 3 أشهر





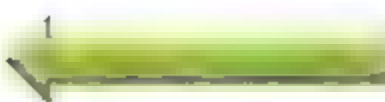
لو سيدة حامل

نظام الحوامل



طفل من عمر 5 الى 12 عاماً

نظام الاطفال



لو هتصوم صيام مسيحي

النظام الصيامي
المسيحي



لو هتصوم صيام إسلامي مدة
طويلة

نظام الصيام الإسلامي في
رمضان



لو بتصوم يومى الاثنين
والخميس

إفطارك بغداء النظام
وسحورك بفطار النظام



برجاء استشارة الطبيب فى حالة الحمل والرضاعة او وجود ضغط أو سكر أو أمراض أخرى

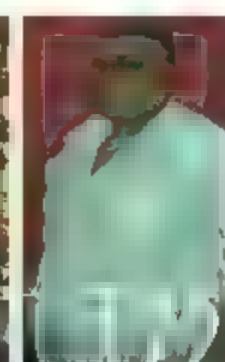
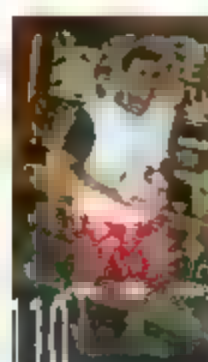
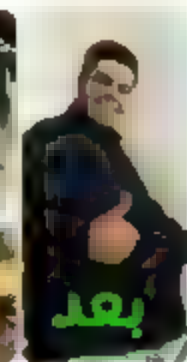


إفهم النظام



نظام الصفحة هو نظام صحي متوازن به جميع العناصر الهامة التي يحتاجها الجسم وهو نظام قوى وذكى وغير ممل وسهل جدا ويعتمد هذا النظام على مناورة الجسم الذي يعتبر اذكى منظومة خلقها الله ومن خلال هذا النظام نعيد تصحيح اشياء كثيرة تسببت فيها لجسدك في سنوات اهمالك (تصغير المعدة - تقليل حجم الخلايا الدهنية - التخلص من مخزون الدهون) يعنى بتعمل عملية تصغير معدة وعملية شفط دهون بشكل طبيعي , وكمان تقليل حجم الخلايا الدهنية كي تضمن عدم زيادة وزنك مرة اخرى وفكرة النظام هو انك اذا كنت اول مرة تبدأ نظام انقاص الوزن بتأخذ الاسبوع الاول الذي يكون عبارة عن تمهيد للجسم حتى لا يتفاجئ الجسم بتقليل تناول الطعام وذلك لمدة 7 ايام ثم يليه مباشراً الاسبوع الثانى الذي يكون تقليل اكثر ومنع نشويات فى وجبتى الغداء والعشاء والاكتفاء فقط بالنشويات فى وجبة الافطار ,

بعد الانتهاء من الاسبوع الثاني والتي مدته 6 أيام تأخذ يوم مفتوح عبارة عن وجبتين مفتوحتين فطار وغدا بينهم 5 ساعات صيام كي يهضم الجسم الطعام ونحافظ علي حجم المعدة ويتم التركيز اكثر في هذا اليوم علي النشويات والسكريات لزيادة معدل الحرق والحفاظ علي معدل الحرق دائماً مرتفع وبدون اليوم المفتوح سيقلل الجسم الحرق ويتوقف عن النزول , بعد اليوم المفتوح نبدأ الاسبوع الثالث ويكون فكرته منع النشويات لمدة 3 ايام لكي يحرق الجسم من مخزون الدهون لانك تخرج من الفري بأقصى معدلات حرقك ويكون هذا الاسبوع 3 ايام ورقة رقم 3 وثلاث ايام ورقة رقم 1 وذلك للحفاظ علي الجسم من منع النشويات فترة طويلة والتمهيد ليوم الفري وبعد ما بتخلص الـ 3 ايام ورقة رقم 3 والـ 3 ايام الورقة رقم 1 تأخذ اليوم السابع مفتوح لإعادة تنشيط الحرق وتبدأ من بعد اليوم الفري الاسبوع الرابع 4 ايام ورقة رقم 4 ويومين ورقة رقم 2 واليوم السابع مفتوح وهكذا... ونستمر في اللعب مع الجسم منع النشويات وادخالها بعد ذلك بالتدريج ثم يوم فري ونكمل باقي الاسبوع حتى نصل للوزن المناسب ونبدأ نظام التثبيت





نصائح هامة قبل بدء النظام



1. توكل على الله وقول بسم الله توكلت على الله.
2. يجب ان يكون عندك ميزان واحد بس هتوزن عليه يعنى مش عايزك كل شويه توزن بميزان مختلف والافضل تعتمد على المقاسات فهي ادق
3. الوزن هيكون مرة واحدة اسبوعيا في نهاية اليوم السادس من كل اسبوع ولو مش حابب توزن خالص يكون افضل
4. لو ناوى توزن نفسك كل يوم يبقى ماتعملش دايت احسن لان وزنك لنفسك كل يوم هياثر على النفسية علشان هتصاب بالقلق وبالتالي الحرق هيتاثر وبالتالي مش هتخس فا ارجوك ابعد عن الميزان اطول فترة ممكنة.
5. حافظ على نفسك من الامساك فهو العدو الاول للصحة وخصوصا الدايت واشرب مياه كتير وخضروات وتختار الفواكه التي بها الليف والمشي لمدة طويلة .
6. حاول ان دايمًا تكون من جواك متفائل ومرح لان ده هيساعدك كتير في نزول الوزن

7. لما حد يطلب منك تاكل او تشرب حاجه مخالفة للنظام ماتقولوش انا عامل دايت لان طبيعى هيسمك الجملة الشهيرة "يعنى دي الى هتبوظ الدنيا ياعم كل كل متخفش" وبالتالي لازم يكون ردك معلىش انا بطنى تعبانى ومش هتستحمل اكل او اشرب ده وتقوله "عندك نعناع بس من غير سكر وحياتك .. هو طبعاً هيقرب الدنيا ويجيبك نعناع ... خليك ناصح بقى.
8. حاول دايماً يكون عندك ملابس ضيقة فى البيت تلبسها كل شويه ويكون هدفك انك لازم جسمك يوصل للمقاس ده.
9. اياك اياك توزن نفسك بعد الفري لان طبيعى كل العك الى عكيتة موجود فى بطنك لسه فا مش محتاجه يعنى ذكاء اكيد وزنك هيكون زايد زيادة وهمية.
10. حاول فى بعض الوقت ترخم على نفسك بمعنى لما تلاقى ماما عاملة اكل انت بتحببة خش المطبخ واقف قدام الاكل وقوله اذيك يا معلم انا اه بحبك بس مش هاكل منك لان اكتشفت ان فى اعلى منك وهى صحتى يابرنس البرانيس
11. لازم تفطر الصبح بدون وجبة الفطار مش هتحرق .. الفطار مهم مهم مهم مهم
12. لو عملت الى عليك صدقنى هتخس وهتخس اد ايه بسعادة من جواك لما تشوف ثمرة جهدك ده.



تعليمات النظام

علشان تحصل على نتيجة رائعة وتخص بإذن الله بشكل مضبوط لازم تلتزم بالنظام الغذائي تماما لاتزود ولا تقلل لان لو زودت مش هتخص ولو قلت غلط على الجسم ورجاء ايضا الالتزام قدر الامكان بالتعليمات التالية :

1. لو انت هتبدأ من اول اسبوع يبقى مفيش يوم فري الا بعد اسبوعين "بعد 13 يوم" لان الجسم مش بيكون واخد باله انك بتعمل دايت وبيحرق بشكل رافع وبالتالي هتلاقى نفسك اول اسبوعين مش محتاج يوم فري فى النص لان ممكن تنزل 6 و 7 كيلو فى الاسبوعين دول زى ما حصل معايا.

2. لو انت جديد وهتبدأ من اول ورقة يبقى لازم توقف اى نشاط رياضي وده علشان جسمك مش محتاج اى مجهود علشان يخس خلال اول اسبوعين وهيخس من غير حاجة وكمان مش عايزين نضغط عليه من اول يوم فا وفر حركتك وخليها من الاسبوع الثالث.

3. لو انت بادئ معانا من الاسبوع الثالث او الانقاذ اتمشي عادي براحتك



4. المشي نصف ساعة متصلة على الأقل 3 مرات اسبوعيا (لو زيادة يكون افضل)

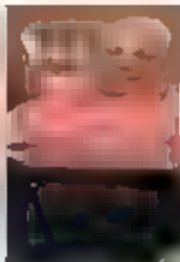
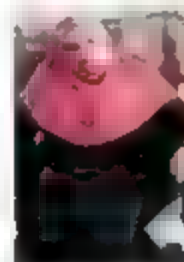
5. الابتعاد عن الرياضة العنيفة او الحديد لان هتسبب تكوين عضله على الدهون الموجوده وهتجد ان الجسم وزنه بيزيد مش بيقل والاكتفاء بالتمارين الخفيفة مثل نط الحبل.. السويدي.. ايروبكس.. زومبا ..

6. اعتبر الرياضة دائما عامل مساعد للتخسيس وليس شئ اساسي في نزول الوزن.

7. اليوم الفري من بعد الاسبوع الثاني وهيكون بشكل اسبوعي وتركز فيه علي النشويات والسكريات بجانب الاكل الطبيعي وتاكل بكميات معقوله علشان ماتتعبش والاكل حتى الساعة الثامنة مساء.

8. حاول توحد نوع اللحوم في الغدا اول ثلاث ايام من كل اسبوع وذلك هيجعل المعدة تهضم بشكل سليم ويساعدك على التخلص بسرعه من الاكل داخل المعدة وبالتالي هتصغر بشكل اسرع وبالتالي هتخس افضل.

9. اوعي ابدأ تاكل نوعين بروتين في وجبة واحده يعني مثلا في الفطار ماينفesch ناكل بيض وجبنة وفي الغدا ماينفesch ناكل لحمه وفراخ سوا .



10. مسموح ليك بين الوجبات تاكل الخيار بأي كمية او قطة او خس.

11. ليك 2 ملعقة سكر يوميا توزعهم على مشروباتك ولما يخلصو تقدر تكمل بسكر دايت زى ماتحب" ويجب تناول معلقتين السكر يوميا علشان معدل الحرق مايتاثرش وكمان مايحصلش دوخه.

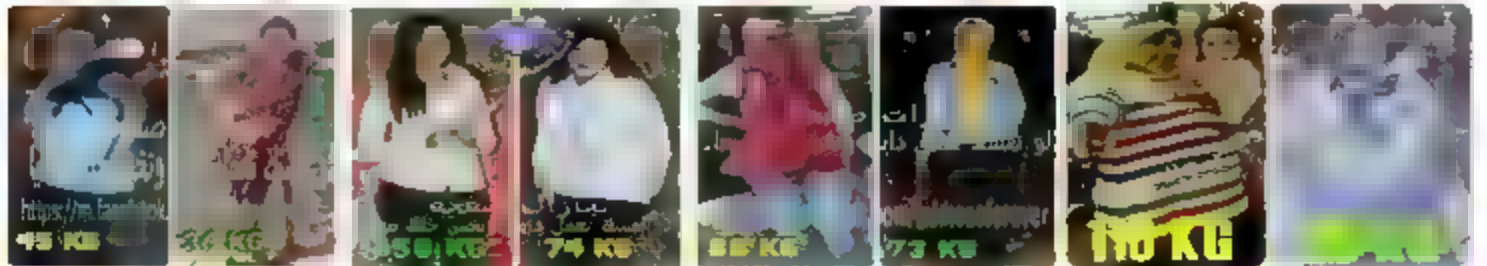
12. يمكن استبدال ملعقة السكر بملعقة عسل نحل كبيرة او 3 تمرات في الصباح.

13. ممكن تشرب مشروبات ساخنة " شاي وقهوة و ينسون و نعناع وكركية " باي كمية .

14. النيسكافية متاح بس للاسف كترة بيسبب ثبات الوزن وسيلوليت حاول ماتكثرش عن 2 كوب باليوم ويكون سادة او باللبن خالى الدسم.

15. ليك يوميا كوب لبن خالى الدسم سواء تشربه مره واحدة او توزعهم على مشروباتك ومهم علشان الامساك.

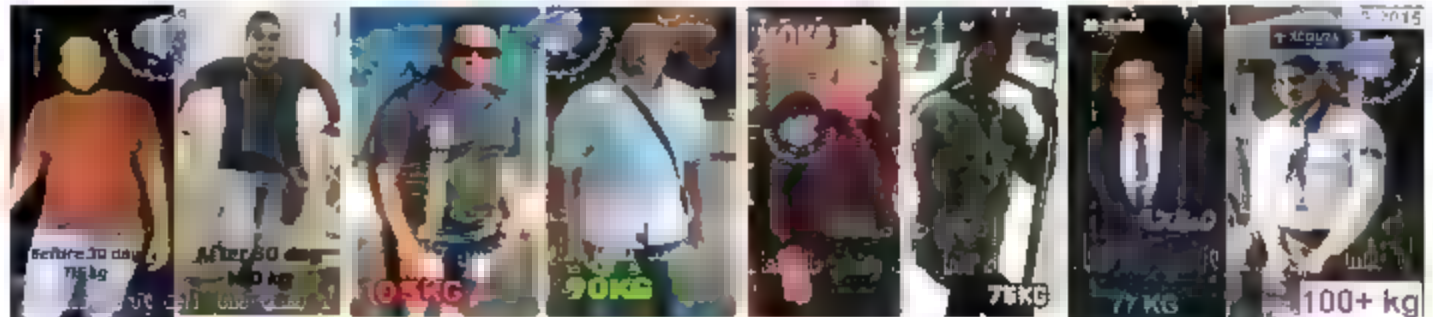
16. لما تحس بجوع فى اى وقت ممكن تناول شوربة الخضار "كوسة+جزر+فاصوليا خضرا" فى اى وقت بس بدون مرقه او شوربة.



17. ابتعد عن شوربة اللحوم والفراخ لما تحتويه من دهون وبتقلل من الحرق بشكل كبير.
18. ممكن تشرب عصير ليمون فى اى وقت بالسكر الدايت او بملعقتين السكر المتاحين ليك فى اليوم.
19. اشرب كوب ماء دافئ او كوب عصير جريب فروت على الريق هيساعد كثير فى نزول الوزن.
20. يمكن استبدال اى ثمرة فاكهة بكوب عصير فريش او بيور بدون سكر.
21. لايمكن تناول اى فاكهة على شكل سناكس بين الوجبات .
22. تناول مالا يقل عن 2 لتر ماء يوميا لكي يساعد على الحرق وتنظيف وتنشيط الاجهزة.
23. افضل فواكه للدايت "الاناناس. الكمثري. التفاح. الكيوي. الجوافة بدون بذر "
24. تناول الخضروات والمياه يمنع الامساك فا احرص على تناولهم.
25. لو عندك اى مياه زيادة او املاح فى جسمك اشرب مغلي البقدونس على الريق مدر للبول وهتخس بالفرق.
26. طبق بطيخ بكون بديل عن وجبة الفاكهة وليكن فى فطار الورقة الثالثة مثلا او الاولى ولا يجوز اكله ليلا فى وجبة العشاء
27. الرمان مفيد لتنضارة الوجه بس خد بالك ممكن يتسببك فى امساك , وبالتالى لو كويس معاك تاكل ثمرة بديل وجبة الفاكهة ولو تسبب فى امساك اعمله عصير وصفيه



28. الكنتالوب ايضا الطبق منه يعتبر بديل وجبة للفاكهة سواء في الفطار او العشا .
29. ليك عدد 2 بصله و 2 جزرة و 2 طماطم يوميا
30. ممنوع مبيضات المشروبات كلها دهون يعنى مفيش نيسكافيه 3 في واحد ولا 2 في واحد ولا كوفي ميكس ولا كابتشينو
31. لو قولت لحوم مسموحة في اي نظام اقصد (سمك-فراخ-لحمة-تونة-بيض-جبنة)
31. لو مقولتش كميات لحوم يبقى ليك 3 سمكات -2 علبه تونه-نص فرخة-شريحتين لحم-2 بيضة-قطعتين جبنة قريش او ثمن ملح خفيف او لايت
32. دايمًا حاول تتخلص من الزيوت الى في التونة بغسلها جيدا عن طريق غسله بالخل .
33. ممكن تعمل سلطة بتتجان مشوي تاكلها في اي وقت بالملعقة .
34. لو لخبطت غصب عنك اكر من يومين ابدأ اسبوع الانقاذ
35. ممنوع مشروب الشعير علشان بيزود محيط البطن (كرش)
36. لو عايز تخس بشكل سريع لازم تقلل ملحك وتنام كويس وتشرب مياه كثير
37. وجبة الفطار من اهم الوجبات لو تركتها الجسم مش هيخس
38. يمكن الاستغناء عن وجبة العشاء
39. اى اسبوع جديد تبتداء لازم يكون اليوم الى قبله فري يعنى مش ممكن نبدأ اسبوع جديد طبعًا من بعد اول اسبوعين الا لما ناخذ الفري.
40. رتب وجباتك فطار-غدا-عشا ومتبدلش وجبة مكان وجبة .



للحصول علي أفضل نتيجة



1. مواعيد الافطار من 5 الفجر وبعد اقصي 9 صباحاً
2. مواعيد الغداء من 2 ظهراً وحتى الـ 5 عصراً
3. مواعيد العشاء من السادسة مساءً وحتى التاسعة مساءً
4. يمكنك الاستغناء عن وجبة العشاء واستبدالها بكوب زبادي لايت مع نصف ليمونه
5. إذا اردت تناول شوربة العدس يكون في افطار الصباح للورقة الاولى او الثانية فقط وفي الايام شديدة البرودة فقط
6. تناول الماء بشكل منتظم من 2 لـ 3 لتر يومياً سواء بشكل مباشر او في صورة مشروبات كالينسون او النعناع او الكركدية او الشاي الاخضر او غيره من المشروبات المسموحة
7. ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل
8. دائماً نوع في اكل الفاكهة بمعنى انك ما تركزش علي نوع واحد طول فترة الدايت وحدثت مشكلة في العام الماضي لاحد الاعضاء بسبب التركيز علي البرتقال تسبب في حبس الماء في الجسم وثبات الوزن ولذلك نوع في تناول الفاكهة .
9. تناول كوب ماء دافئ وليس ساخن علي الريق مع ملعقتين صغيرتين عسل نحل



10. النوم المتواصل 8 ساعات قبل الثانية عشر مساء والاستيقاظ مبكراً

11. التقليل من ملح الطعام

12. الابتعاد عن التوتر والقلق

13. تناول الخضروات

14. مضغ الطعام جيداً

15. دائماً نتناول الفواكه التي ذات الالياف العالية والتي نشعرنا بالشبع

16. الموز ليس من الممنوعات ولكنها ثمرة سريعة المضغ والهضم وسعراتها تقريبا ضعف الثمرة العادية كالتفاح وتتراوح ما بين 105 ل 120 سعر ولكنها غنية بالبيوتاسيوم
فا يمكنك تناول ثمرة واحدة فقط مع وجبة الغداء في الورقة الاولى

17. الخيار واي ثمرة فاكهة تحتاج الى وقت كثير في المضغ والهضم تكون رائعة لأنها بعد المضغ والهضم يكون الجسم استهلك سعرات في عضلة الفك وعملية الهضم فتجد ان التفاحة بعد مضغها وهضمها اقل من السعرات الحقيقية لها بمعنى انك لو اكلت تفاحة 50 سعر حراري بعد عملية المضغ وهضم تصل الي 30 او اقل حسب مدة المضغ والهضم
أما الموزة والفواكه التي لا تحتاج الى مضغ وحضرتك بتظلطها علي طول فا دي تصل تقريبا الي الجسم بنفس سعراتها .

18. تناول الفواكه في الوجبة افضل بكثير من العصائر فا الالياف في الفاكهة تشعرك بالشبع ولكن العصير فالجسم يمتصه سريعاً.



19. تناول الماء او الشاي بعد تناول الطعام بشكل مباشر يحرم الجسم من امتصاص الحديد ولذلك تناول الماء بعد الطعام بنصف ساعة علي الاقل.

20. فاكهة الرمان ليست من الممنوعات بالعكس ممتاز في الدايت لكن احيانا يسبب امساك ولذلك يمكنك استبدال وجبتك التي تحتوى علي الفاكهة بثمره رمان فهو مفيد جدا للبشرة والوجه

21. اذا كنت تعاني من الامساك العارض فا تناول ملعقة زيت زيتون مع طبق الخضار ولا تنسى شرب كوب الحليب الخالي الدسم وهو بارد فهو يساعدك كثيراً علي التخلص من الامساك

22. السيدات اثناء الدورة الشهرية يجدون ان شهيتهم للطعام تزداد ويجدون احيانا زيادة مؤقتة في الوزن فا نصيحتي لكم استمرو وتماسكو واي زيادة بتكون وقتيه وهي 2 او 3 كيلو وتزول بانهاء الفترة.

23. التركيز يوم الفري علي النشويات والسكريات لرفع الحرق من خلال وجبتين الفطار والغدا .

24. لو عكيت في اي لحظة توقف فوراً ولا تقول ان الاسبوع ضاع وصوم 5 ساعات تشرب فيهم ماء فقط بدون نوم وممارسة اي نشاط بدني .



الممنوعات

1. جميع انواع الحلويات
2. المياة الغازية
3. اللبن (الذي يحتوي علي السكر) .الب .السوداني. المكسرات
4. البطاطا. الفينو. البطاطس المحمرة .الشيبسي. المولتو .الكرواسون وكل ما هو له علاقة بالدقيق الابيض
الابيض
5. اللانشون . البسطرمة . الجبنة الرومي . النستو.
6. البلح. التين . الشام . المانجو. العنب . القصب. الافوكادو.
7. القلقاس. البسلة . البنجر. اللوبيا. فاصوليا بيضاء. الترمس . الحمص
8. المخللات.
9. الطيور (الوز. البط. الحمام) كلاوي. كبدة. قوانص. كباب. كفتة (الشارع)



سناكس طول اليوم



لبان خالي من السكر



شاي أخضر أو عادي



فاصوليا خضرا بأى كمية



كوب حليب خالي الدسم



جرجير بأى كمية



كركدية



ينسون



2 ملعقة سكر عادي



2 ثمرة طماطم



خيار بأى كمية



2 بصلة



خس بأى كمية



سكر دايت بأى كمية



2 جزرة



2 كوب نيسكافية سادة



عصير



كوسة بأى كمية



كوب عصير جريب فروت على الرقيق

إزاي تخس بشكل صحي وبسرعة

يحافظ على الحرق ونشاط الجسم

يمنع إحتباس السوائل فى الجسم

يعطي الجسم العناصر الهامة
ويغلق باب الجوع واللبخطة

يحافظ على الجسم من الامساك
ويمده بالفيتامين والكالسيوم

يعطيك الثقة بجانب شد الجسم
ورفع الحرق للجسم

الشعور بالشبع وسهولة الهضم

الاستفادة بالحرق من اول لحظة

تنظيف الجسم من السموم والحفاظ
على اجهزة الجسم والبشرة والحرق

النوم من 7 لـ 8 ساعات يوميا

تقليل الملح فى الطعام

الإهتمام بالوجبات الرئيسية

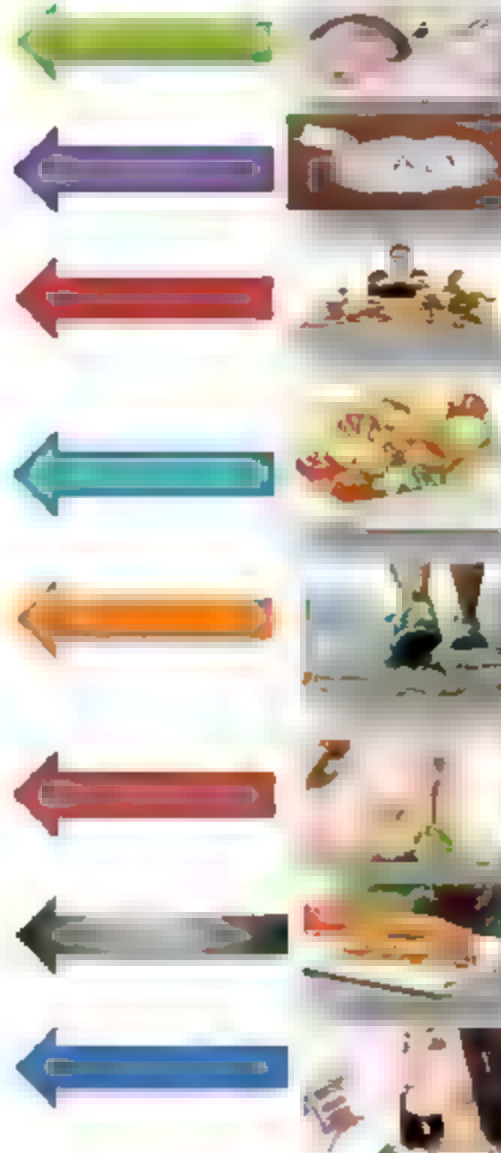
أكل الخضروات وكوب الحليب
خالى الدسم

الإهتمام بالرياضة وخصوصا
المشي

الأكل ببطئ مع المضغ جيدا

الفطار فى الصباح الباكر

شرب الماء من 2 لـ 3 لتر يوميا



إزاي تاكل وتشبع وتخس





النظام الأساسي





الاسبوع الأول (ورقة رقم 1)

(زمن الورقة 7 ايام)

الإفطار

- 4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + ربع رغيف بلدي
- أو بيضة مسلوقة + ربع رغيف بلدي
- أو قطعتين جبن قريش + سلطة + ربع رغيف
- أو 2 ثمرة فاكهة مختلفة أو متشابهة
- أو كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار
- أو كوب شوربة عدس بدون زيوت أو دهون (في الايام شديدة البرودة فقط)

العشاء

- 2 قطعة جبن قريش + ربع رغيف بلدي + سلطة خضراء
- أو 2 ثمرة فاكهة مختلفة أو متشابهة
- أو كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار



الغداء

(نشويات + بروتين + خضار + فاكهة)

1. نشويات (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)

ربع رغيف بلدي

أو 3 ملاعق كبيرة أرز أو مكرونة مطبوخة بشكل عادي

أو 9 ملاعق كبيرة أرز أو مكرونة مسلوقة بدون سمن أو زيت

أو 2 توست بني

أو رغيف عيش سن

أو 4 ملاعق شوفان



3. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار ني في ني أو مسلوقة بدون سمن أو زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سيقان)

أو خضار مسبك 4 ملاعق



2. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو

(مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوية أو 2 سمكة متوسطة بوري مشوي سلجاري

بدون زيت أو سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب مشوي أو مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت

أو طاجن جمبري بدون زيوت (مرة واحدة اسبوعيا بحد أقصى 350 جرام)

أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الأحمر بدون دهون أو زيوت

أو غلبة تونة مصفاة الزيت

4. الفاكهة

ثمرة فاكهة (برتقالة - موزة - تفاحة - كيوي - جوافة كمثرى)

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي أو 2 ملعقة صغيرة عسل النحل على الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالي اللصم يومي

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبت



<https://www.facebook.com/takhsesforever>

الاسبوع الثاني (ورقة رقم 2)

(زمن الورقة 6 ايام + اليوم الـ 7 فرى)



الإفطار

العشاء (ممنوع تناول النشويات في هذه الوجبة)

3 ثمرات فاكهة مختلفين (فروت سلاط)

أو ثمرة زملن

أو جبنة بظماطم (قطعتين فريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو فيت لايت)

أو 2 ثيلادي لايت + خضار



4 ملاعق كبيرة بليلة (قمح) + كوب حليب خالي الدسم

أو 4 ملاعق كبيرة شوفان + كوب حليب خالي الدسم

أو 3 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم

أو 6 بسكوت لوكس أو سادة متوسط الحجم أو 4 بسكوت دايجستيف لايت

أو 2 شريحة توست بني + 125 جرام جبنة ملح خفيف أو فيت لايت

أو كوب شوربة عدس بدون زيوت أو دهون (في الايام شديدة البرودة فقط)

الغداء (ممنوع تناول النشويات في هذه الوجبة)

(بروتين + حصار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صلوية في الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بقلو (مسلوقة أو مشوية أو صلوية في الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت

أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب مشوي أو مسلوقة

أو قطعتين جبنة فريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيت لايت

أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الأحمر بدون دهون أو زيوت

أو غلبة تونة مصفاة الزيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار ني في ني أو مسلوقة بدون سمن أو زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سباج)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

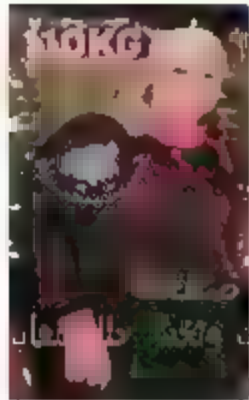
ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عسل أو 2 ملعقة صغيرة عسل تحل على الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالي الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق





الاسبوع الثالث (ورقة رقم 3)

(3 ايام ورقة رقم 3 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع
(تفاح- كمثري- كيوي -برتقال -جوافة بدون بذر)
أو طبق متوسط بطيخ
أو طبق متوسط كنتالوب
أو لتر عصير بيور أناناس
أو ثمرة أناناس

العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 زبادي لايت (110 جرام للعلبة) + خيار

الغداء

(بروتين + خضار)



ممنوع

تناول أى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي او صينية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأي كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضر ني في ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأي

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سلق)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

منحوتة

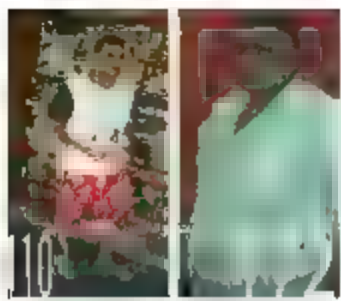
يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي او 2 ملعقة صغيرة عسل لتحل على الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالي النسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق





الاسبوع الرابع (ورقة رقم 4)

(4 ايام ورقة رقم 4 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)



الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الإفطار جبنة أو زبادي فقط)

الغداء

(بروتين + حصار)



1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف لرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية في الفرن بدون زيت أو دهن)
أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيت)
أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري منجاري بدون زيت
أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر ارنب مشوي أو مسلوقة
أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت
أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهن أو زيت
أو 2 علبة ثونة مصفاة الزيت (بعد اقصي)

ممنوع

تناول الفاكهة بقات اول 4 ايام في هذا الاسبوع
و ممنوع تناول اي نشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالي الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

2 الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)
سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى
(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سلق)

او خضار مسبك 4 ملاعق





الاسبوع الخامس (ورقة رقم 5)

(3 ايام ورقة رقم 5 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار



اليوم الأول :أى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري- كيوي -انقاس- جوافة بدون بذر)
اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم تناولها في اليوم الاول(نفس النوع الذى تم تناوله في اليوم الأول)
اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادى لايت و 250 جرام جبنه (مخ حبيب و قريش و جب)



الغداء

(بروتين +خضار)



2. الخضار (يمكنك ساول كل السود البالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوقة بدون سمن او زيت باو كمية
(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ)
او خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

منحوفة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى او 2 ملعقة صغيرة عسل لحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

العشاء

1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)
نصف فرخة (مشوية او مسلوقة او صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
او 2 شريحة لحم بقري او جاموسي او بتلو (مسلوقة او مشوية او صينية فى الفرن بدون زيوت
او 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي او 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت
او 2 بيضة مسلوقة او صدر أرنب مشوي او مسلوقة
او قطعتين جبنة قريش او 125 جرام جبنة ملح خفيف او 125 جرام جبنة فيتا لايت
او 350 جرام كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت
او 2 علبة تونة مصفاة الزيت (بحد أقصى)

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية
أو إلغاء العشاء أو توحيد العشاء كوب زبادى لايت





الاسبوع السادس (ورقة رقم 6)

(3 ايام ورقة رقم 6 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قریش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قریش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الإفطار جبنة أو زبادي فقط)



الغداء

(بروتين + خضار)



1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود لتانية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي أو صينية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت (بحد أقصى)

أو صدور فراخ بأي كمية

ممنوع

تتاول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام في هذا
الاسبوع

و ممنوع تتاول اي نشويات اول 3 ايام

منحوتة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي أو 2 ملعقة صغيرة عسل لحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالي النسم يومي

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



2 الخضار (يمكنك تناول كل البنود الدلية)

سلطة خضراء

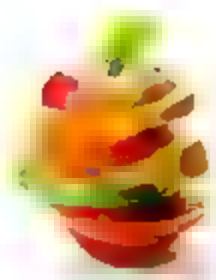
+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

الاسبوع السابع (ورقة رقم 7)

(4 ايام ورقة رقم 7 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

اليوم الاول والثالث :اي كمية فاكهة نفس النوع(تفاح - كمثري- كيوي - اناناس - جوافة بدون بذر)
اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادي لايت (110 جرام الواحدة) او 250 جرام جبنة (ملح خفيف او قريش او لايت)

ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

الغداء

(بروتين +خضار)



1. البروتين

اي كمية فراخ (مشوية او مسلوقة او صينية في الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء - يامية - سبانخ)
او 4 ملاعق خضار مسبك

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عالى او 2 ملعقة صغيرة عسل نحل على الريزل
ويمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بى كمية بين لوجبات
تت تناول كوب عصير جريب فروت على الريق



العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

او يمكن توحيد العشاء طوال الارباع ايام بكوب زبادى لايت



الاسبوع الثامن (ورقة رقم 8)

(3 ايام ورقة رقم 8 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع
(تفاح- كمثرى- كيوي -برتقال -جواقة بدون بذر)
أو طبق متوسط بطيخ
أو طبق متوسط كنتالوب
أو لتر عصير بيور أناناس
أو ثمرة أناناس

العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 زبادي لايت (110 جرام للعلبة) + خيار

الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على الفصل نتيجة)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي او صينية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأي كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأي

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

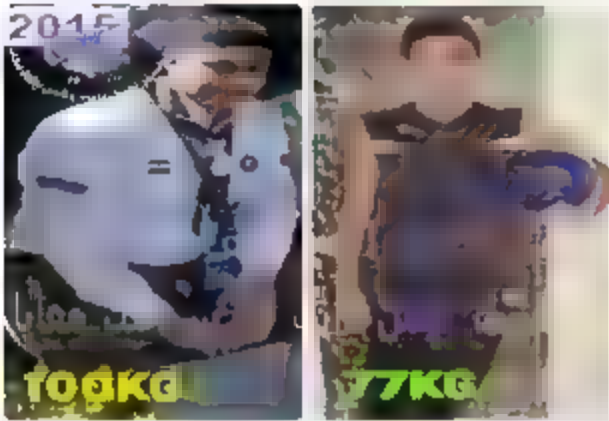
ملاحظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي أو 2 ملعقة صغيرة عسل لتحل على الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالي النسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق



ممنوع

تناول أي نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

الاسبوع التاسع (ورقة رقم 9)

(4 ايام ورقة رقم 9 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)



الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة أو زبادي فقط)

الغداء

(بروتين + حصار)

1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف لرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية في الفرن بدون زيت أو دهن)
أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيت)
أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري منجاري بدون زيت
أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر ارنب مشوي أو مسلوقة
أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت
أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهن أو زيت
أو 2 علبة ثونة مصفاة الزيت (بعد اقصي)

ملحوظة

2 الخصار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني أو مسلوقة بدون سمن أو زيت بأى
(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سلق)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

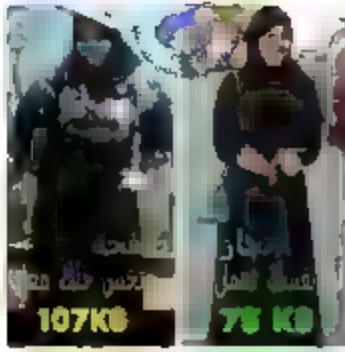


ممنوع

تناول الفاكهة بقات اول 4 ايام في هذا الاسبوع
و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالي الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق





الاسبوع العاشر (ورقة رقم 10)

(3 ايام ورقة رقم 10 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار



اليوم الأول: أى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري- كيوي -انقاس- جواقة بدون بذر)

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التي تم تناولها في اليوم الاول (نفس النوع الذي تم تناوله في اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادى لايت و 250 جرام جبنه (مخخفيف و فريش و دهب)



الغداء

(بروتين +خضار)



2. الخضار (يمكنك ساول كل السود البالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت باو كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - يامية - سبانخ)

او خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

منعقة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي او 2 ملعقة صغيرة عسل لحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالي الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باو كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

العشاء

1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية او مسلوقة او صينية في الفرن بدون زيت او دهن)

او 2 شريحة لحم بقري او جاموسي او بتلو (مسلوقة او مشوية او صينية في ا

الفرن بدون زيت

او 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي او 2 سمكة متوسطة بوري سنجاري بدون زيت

او 2 بيضة مسلوقة او صدر أرنب مشوي او مسلوقة

او قطعتين جبنة فريش او 125 جرام جبنة ملح خفيف او 125 جرام جبنة فيتا لايت

او 350 جرام كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهن او زيت

او 2 علبة تونة مصفاة الزيت (بحد أقصى)

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

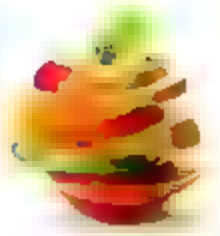
أو إلغاء العشاء أو توحيد العشاء كوب زبادى لايت



<https://www.facebook.com/takhsesforever>

الاسبوع الحادى عشر (ورقة رقم 11)

(3 ايام ورقة رقم 11 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

2 علبه زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قریش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء

2 علبه زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قریش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة أو زبادى فقط)



الغداء

(بروتين + خضار)



1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود لتأنيه)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي أو صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبه تونة مصفاة من الزيت (بحد أقصى)

أو صدور فراخ بأى كمية

ممنوع

تتاول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا
الاسبوع

و ممنوع تتاول اى نشويات اول 3 ايام

منحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل لحل على الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى النسم يومى

يمكنك تتاول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تتاول كوب عصير جريب فروت على الريق



2 الخضار (يمكنك تتاول كل البنود الدالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

الاسبوع الثاني عشر (ورقة رقم 12)

(4 ايام ورقة رقم 12 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

اليوم الاول والثالث :اي كمية فاكهة نفس النوع(تفاح - كمثري- كيوي - اناناس - جوافة بدون بذر)
اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادي لايت (110 جرام الواحدة) او 250 جرام جبنة (ملح خفيف او قريش او لايت)

ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

الغداء

(بروتين +خضار)



1. البروتين

اي كمية فراخ (مشوية او مسلوقة او صينية في الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء - يامية - سبانخ)
او 4 ملاعق خضار مسبك

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عالى او 2 ملعقة صغيرة عسل نحل على الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بى كمية بين الوجبات
تة تناول كوب عصير جريب فروت على الريق



العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

او يمكن توحيد العشاء طوال الاربعة ايام بكوب زبادى لايت



الاسبوع الثالث عشر (ورقة رقم 13)

(3 ايام ورقة رقم 13 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع
(تفاح- كمثرى- كيوي -برتقال -جواقة بدون بذر)
أو طبق متوسط بطيخ
أو طبق متوسط كنتالوب
أو لتر عصير بيور أناناس
أو ثمرة أناناس

العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين فريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 زبادي لايت (110 جرام للعلبة) + خيار

الغداء

(بروتين + خضار)



1. البروتين (اختر بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي او صينية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأي كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضر ني في ني او مسلووق بدون سمن او زيت بأي

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سلق)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ملاحظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي أو 2 ملعقة صغيرة عسل لتحل على الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالي النسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق



ممنوع

تناول اي نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع



اسبوع الرابع عشر (ورقة رقم 14)

(4 ايام ورقة رقم 14 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)



الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة أو زبادي فقط)



الغداء

(بروتين + حصار)

1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)
نصف لرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية في الفرن بدون زيت أو دهن)
أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيت)
أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري منجاري بدون زيت
أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر ارنب مشوي أو مسلوقة
أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت
أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهن أو زيت
أو 2 علبة ثونة مصفاة الزيت (بعد اقصي)

ممنوع

تناول الفاكهة بقات اول 4 ايام في هذا الاسبوع
و ممنوع تناول اي نشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالي الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

2 الخصار (يمكنك تناول كل البنود التالية)
سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سلق)
او خضار مسبك 4 ملاعق



الاسبوع الخامس عشر (ورقة رقم 15)

(3 ايام ورقة رقم 15 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الأول: أى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري- كيوي -انقاس- جوافة بدون بذر)
اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التي تم تناولها في اليوم الاول (نفس النوع الذي تم تناوله في اليوم الأول)
اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادى لايت و 250 جرام جبنه (مخ حفيف و فريش و دلب)



الغداء

(بروتين +خضار)



2. الخضار (يمكنك ساول كل السود البالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت باو كمية
(كوسة - فاصوليا خضراء - يامية - سبانخ)
او خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

منحولة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي او 2 ملعقة صغيرة عسل لحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالي الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باو كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

العشاء

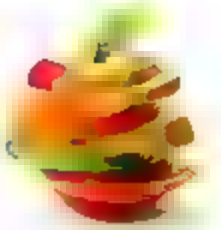
1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)
نصف لرخة (مشوية او مسلوقة او صينية في الفرن بدون زيوت او دهون)
او 2 شريحة لحم بقري او جاموسي او بتلو (مسلوقة او مشوية او صينية في الفرن بدون زيوت)
او 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي او 2 سمكة متوسطة بوري سنجاري بدون زيت
او 2 بيضة مسلوقة او صدر أرنب مشوي او مسلوقة
او قطعتين جبنة فريش او 125 جرام جبنة ملح خفيف او 125 جرام جبنة فيتا لايت
او 350 جرام كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت
او 2 علبة تونة مصفاة الزيت (بحد أقصى)

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية
أو إلغاء العشاء أو توحيد العشاء كوب زبادى لايت



الاسبوع السادس عشر (ورقة رقم 16)

(3 ايام ورقة رقم 16 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار



عشاء

2 علبه زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة أو زبادى فقط)

2 علبه زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة



الغداء

(بروتين + خضار)



1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود لتانية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبه تونة مصفاة من الزيت (بحد أقصى)

أو صدور فراخ بأى كمية

ممنوع

تتاول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا
الاسبوع

و ممنوع تتاول اى نشويات اول 3 ايام

منحوتة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى او 2 ملعقة صغيرة عسل لتحل على الريق

ويسمح بتناول كوباين خالى النسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق



2 الخضار (يمكنك تناول كل البنود الدلية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق



<https://www.facebook.com/takhsesforever>

الاسبوع السابع عشر (ورقة رقم 17)

(4 ايام ورقة رقم 17 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

اليوم الاول والثالث :اي كمية فاكهة نفس النوع(تفاح - كمثري- كيوي - اناناس - جوافة بدون بذر)
اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادي لايت (110 جرام الواحدة) او 250 جرام جبنة (ملح خفيف او قريش او لايت)

ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

الغداء

(بروتين +خضار)



1. البروتين

اي كمية فراخ (مشوية او مسلوقة او صينية في الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء - يامية - سبانخ)
او 4 ملاعق خضار مسبك

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عالى او 2 ملعقة صغيرة عسل نحل على الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بى كمية بين الوجبات
تة تناول كوب عصير جريب فروت على الريق



العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

او يمكن توحيد العشاء طوال الاربعة ايام بكوب زبادى لايت



الاسبوع الثامن عشر (ورقة رقم 18)

(3 ايام ورقة رقم 18 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع
(تفاح - كمثرى - كيوي - برتقال - جوافة بدون بذر)
أو طبق متوسط بطيخ
أو طبق متوسط كنتالوب
أو لتر عصير بيور أناناس
أو ثمرة أناناس

العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين فريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 زبادي لايت (110 جرام للعلبة) + خيار

الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي او صينية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأي كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأي

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سلق)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي أو 2 ملعقة صغيرة عسل لتحل على الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالي النسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق



ممنوع

تناول اي نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

الاسبوع التاسع عشر (ورقة رقم 19)

(4 ايام ورقة رقم 19 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)



الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة أو زبادي فقط)

الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف لرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية في الفرن بدون زيت أو دهن)
أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيت)
أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري منجاري بدون زيت
أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر ارنب مشوي أو مسلوقة
أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت
أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهن أو زيت
أو 2 علبة ثونة مصفاة الزيت (بعد اقصي)

ملحوظة

2 الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)
سلطة خضراء

+خضار ني في ني أو مسلوقة بدون سمن أو زيت بأى
(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سلق)

أو خضار مسبك 4 ملاعق



ممنوع

تناول الفاكهة بقات اول 4 ايام في هذا الاسبوع
و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالي الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



الاسبوع العشرون (ورقة رقم 20)

(3 ايام ورقة رقم 20 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الأول: أى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري- كيوي -انقاس- جوافة بدون بذر)

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التي تم تناولها في اليوم الاول (نفس النوع الذي تم تناوله في اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلعى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتستبدل 4 زبادى لايت و 250 جرام جسة (سج حبيب و فريش و ديب)



الغداء

(بروتين +خضار)



2. الخضار (يمكنك ساول كى السود البالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوقة بدون سمن او زيت باو كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - يامية - سبانخ)

او خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

منحولة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل لحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى النسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باو كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

العشاء

1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف لرخة (مشوية او مسلوقة او صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

او 2 شريحة لحم بقري او جاموسي او بتلو (مسلوقة او مشوية او صينية فى ا

الفرن بدون زيوت

او 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي او 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت

او 2 بيضة مسلوقة او صدر أرنب مشوي او مسلوقة

او قطعتين جبنة قريش او 125 جرام جبنة ملح خفيف او 125 جرام جبنة فيتا لايت

او 350 جرام كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

او 2 علبة تونة مصفاة الزيت (بحد أقصى)

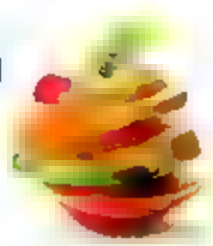
نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

أو إلغاء العشاء أو توحيد العشاء كوب زبادى لايت



الاسبوع الحادى والعشرين (ورقة رقم 21)

(3 ايام ورقة رقم 21 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

2 علبه زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء

2 علبه زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة أو زبادى فقط)



الغداء

(بروتين + خضار)



1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود لتانية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي أو صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبه تونة مصفاة من الزيت (بحد أقصى)

أو صدور فراخ بأى كمية

ممنوع

تتاول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا
الاسبوع

و ممنوع تتاول اى نشويات اول 3 ايام

منحوتة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل لتحل على الريق

ويسمح بتناول كوباين خالى النسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق



2 الخضار (يمكنك تناول كل البنود الدلية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

الاسبوع الثاني والعشرون (ورقة رقم 22)

(4 ايام ورقة رقم 22 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

اليوم الاول والثالث: اى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري - كيوي - اناناس - جوافة بدون بذر)
اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادي لايت (110 جرام الواحدة) او 250 جرام جبنة (ملح خفيف او قريش او لايت)

ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

الغداء

(بروتين +خضار)



1. البروتين

اي كمية فراخ (مشوية او مسلوقة او صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوقة بدون سمن او زيت باى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء - يامية - سبانخ)
او 4 ملاعق خضار مسبك

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عالى او 2 ملعقة صغيرة عسل نحل على الريل
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بى كمية بين لوجبات
تة تناول كوب عصير جريب فروت على الريل



العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

او يمكن توحيد العشاء طوال الارباع ايام بكوب زبادى لايت

اسبوع الثالث والعشرين (ورقة رقم 23)

(3 ايام ورقة رقم 23 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح - كمثرى - كيوي - برتقال - جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

أو ثمرة أناناس

العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو فيتا لايت)

أو 2 زبادي لايت (110 جرام للعلبة) + خيار



الغداء

(بروتين + خضار)



1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على الفصل ستجه)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي أو صينية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأي كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأي

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سلق)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ملاحظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي أو 2 ملعقة صغيرة عسل لتحل على الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالي النسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق



ممنوع

تناول أي نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

الاسبوع الرابع والعشرين (ورقة رقم 24)

(4 ايام ورقة رقم 24 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)

الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة أو زبادي فقط)

الغداء

(بروتين + حصار)

1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف لرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية في الفرن بدون زيت أو دهن)
أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيت)
أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري منجاري بدون زيت
أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر ارنب مشوي أو مسلوقة
أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت
أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهن أو زيت
أو 2 علبة ثونة مصفاة الزيت (بعد اقصي)

2 الخصار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سلق)

أو خضار مسبك 4 ملاعق



ممنوع

تناول الفاكهة بقات اول 4 ايام في هذا الاسبوع
و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي او 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالي الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



الاسبوع الخامس والعشرين (ورقة رقم 25)

(3 ايام ورقة رقم 25 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الأول: أى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري- كيوي -انقاس- جوافة بدون بذر)
اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التي تم تناولها في اليوم الاول(نفس النوع الذي تم تناوله في اليوم الأول)
اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادى لايت و 250 جرام جبنه (مخخفيف و فريش و دهب)



الغداء

(بروتين +خضار)



2. الخضار (يمكنك ساول كى السود البالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوقة بدون سمن او زيت باو كمية
(كوسة - فاصوليا خضراء - يامية - سبانخ)
او خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

منحولة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى او 2 ملعقة صغيرة عسل لتحل على الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالى النسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق

العشاء

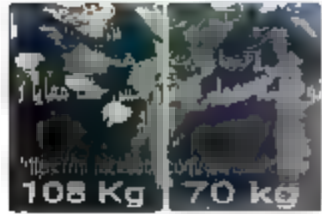
1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)
نصف لرخة (مشوية او مسلوقة او صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
او 2 شريحة لحم بقرى او جاموسي او بتلو (مسلوقة او مشوية او صينية فى الفرن بدون زيوت)
او 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي او 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت
او 2 بيضة مسلوقة او صدر أرنب مشوي او مسلوقة
او قطعتين جبنة فريش او 125 جرام جبنة ملح خفيف او 125 جرام جبنة فيتا لايت
او 350 جرام كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت
او 2 علبة تونة مصفاة الزيت (بحد أقصى)

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية
أو إلغاء العشاء أو توحيد العشاء كوب زبادى لايت



الاسبوع السادس والعشرين (ورقة رقم 26)

(3 ايام ورقة رقم 26 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة أو زبادي فقط)



ممنوع

تتاول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام في هذا

الاسبوع

و ممنوع تتاول اى نشويات اول 3 ايام

منحوفة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي أو 2 ملعقة صغيرة عسل لتحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالي النسم يومي

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود لتانية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي أو صينية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت (بحد أقصى)

أو صدور فراخ بأى كمية

2 الخضار (يمكنك تناول كل البنود الدلية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني أو مسلوقة بدون سمن أو زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق



الاسبوع السابع والعشرين (ورقة رقم 27)

(4 ايام ورقة رقم 27 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

اليوم الاول والثالث: اى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري - كيوي - اناناس - جوافة بدون بذر)
اليوم الثاني والرابع: ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادي لايت (110 جرام الواحدة) او 250 جرام جبنة (ملح خفيف او قريش او لايت)

ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

الغداء

(بروتين + خضار)



1. البروتين

اي كمية فراخ (مشوية او مسلوقة او صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء + خضار ني فى ني او مسلوقة بدون سمن او زيت باى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء - يامية - سبانخ)
او 4 ملاعق خضار مسبك

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عالى او 2 ملعقة صغيرة عسل نحل على الريل
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بى كمية بين الوجبات
تق تناول كوب عصير جريب فروت على الريل



العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

او يمكن توحيد العشاء طوال الارباع ايام بكوب زبادى لايت

الاسبوع الثامن والعشرين (ورقة رقم 28)

(3 ايام ورقة رقم 28 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح - كمثرى - كيوي - برتقال - جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

أو ثمرة أناناس

العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو فيتا لايت)

أو 2 زبادي لايت (110 جرام للعلبة) + خيار



الغداء

(بروتين + خضار)



1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على الفصل ستجه)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي او صينية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأي كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأي

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سلق)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ملحوظة

يصحح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل على الريق

ويصح بتناول كوب لبن خالي النسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق



ممنوع

تناول أي نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

الاسبوع التاسع والعشرين (ورقة رقم 29)

(4 ايام ورقة رقم 29 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)



الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء



2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة أو زبادي فقط)

الغداء

(بروتين +حضر)



1. البروتين (اختار بند واحد فقط من البنود التالية)
نصف لرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية في الفرن بدون زيت أو دهن)
أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيت)
أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري منجاري بدون زيت
أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر ارنب مشوي أو مسلوقة
أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت
أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهن أو زيت
أو 2 علبة ثونة مصفاة الزيت (بعد اقصي)

ممنوع

تناول الفاكهة بقات اول 4 ايام في هذا الاسبوع
و ممنوع تناول اي نشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالي الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

2 الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)
سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سلق)
او خضار مسبك 4 ملاعق





الاسبوع الثلاثون (ورقة رقم 30)

(3 ايام ورقة رقم 30 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الأول: أى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري- كيوي -انقاس- جوافة بدون بذر)

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التي تم تناولها في اليوم الاول (نفس النوع الذي تم تناوله في اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادى لايت و 250 جرام جبنه (مخخفيف و فريش و ديس)



الغداء

(بروتين +خضار)



2. الخضار (يمكنك تناول كل السور التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت باو كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - يامية - سبانخ)

او خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تناول النشويات اول 3 ايام

منحولة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادي او 2 ملعقة صغيرة عسل لحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالي الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باو كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

أو إلغاء العشاء أو توحيد العشاء كوب زبادى لايت

Diet Plan



Week 1

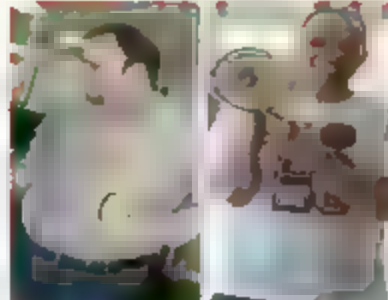
(7 days Paper no. 1)

Dinner



(Select one of the following)

- 125 gm of Light cheese
- + 2 slices of Brown Toast
- 1 Hard Boiled Egg + 2 slices of Brown Toast
- 2 fruits (Apple, Orange, Kiwi, pear)
- 1 Small Cup of light yoghurt



Lunch

(Protein + Veg. + Carbs + Fruits)

(Select one of the following)

- 125 gm of Light cheese
- + 2 slices of Brown Toast
- 2 fruits (Apple, Orange, Kiwi, pear)
- 1 Small Cup of light yoghurt



Protein Options: (Select one of the following)

- Up to half a chicken
(Grilled or cooked without fats)
- 2 Slices of Beef up to 250 to 300 gm
(Grilled or cooked without fats)
- 3 Tilapia fishes or 4 slices of salmon
(Grilled or cooked without fats)
- Tuna Can (drained of oil)



Veg. Options :

- Salads without fats
(oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.

Carbs Options: (Select one of the following)

- 2 slice of Brown Toast
- 3 spoons of fried rice or cooked pasta
- 9 spoons of boiled rice or pasta (without fats)

Fruits Options:

1 Fruit Only (Apple, banana, Orange, Kiwi, Pear)

Note

You are allowed to have :

- 2 spoons of Sugar per day
- One cup of low fat Milk
- Cucumber, Lettuce, Limon Juice as you wish through out the day



1



Week 2

(6 days Paper no. 2 + Free day)

(Select one of the following)

- 1 slice of Light cheese + 2 slices of Brown Toast
- 3 spoons of Corn flakes + 1 cup of low fat milk
- 2 slices of Roast Beef
- 2 slices of Smoked Turkey
- 6 small pieces of Light crackers

Dinner (No Carbs)

(Select one of the following)

- 3 fruits { Apple, banana, Orange, Kiwi, Pear }
- 125 gm light cheese + Sliced Tomatoes
- 2 light yoghurt

Lunch (No Carbs)

(Protein + Veg. only)

Protein Options: (Select one of the following)

- Up to half a chicken
(Grilled or cooked without fats)
- 2 Slices of Beef up to 250 to 300 gm
(Grilled or cooked without fats)
- 3 Tilapia fishes or 4 pieces of salmon
(Grilled or cooked without fats)
- Tuna Can (drained of oil)

Veg. Options :

- Salads without fats
(oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.

Note

You are allowed to have :

- 2 spoons of Sugar per day
- One cup of low fat Milk
- Cucumber, Lettuce , Limon Juice as you wish through out the day



2



Week 3

(3 days Paper no.3 + 3 days paper no.1 + Free day)

(No Carbs)

(Select one of the following

- 3 Pieces of the allowed fruits
same kind of fruits (Apple, Orange, Kiwi, pear)
- Small plate of Watermelon
- Small plate of Pineapple
- Up to 1 liter of fresh Pineapple Juice

Lunch (No Carbs)

Protein + Veg. only

Protein Options: (Select one of the following)

- 4 pieces of chicken breast
(Grilled or cooked without fats)
- 3 Tilapia fishes or 4 slices of salmon
(Grilled or cooked without fats)
- Tuna Can (drained of oil)



Dinner (No Carbs)

(Select one of the following)

- 125 gm light cheese + Sliced Tomatoes
- 2 light yoghurt



Veg. Options :

- Salads without fats
(oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.

Note

You are allowed to have :

2 spoons of Sugar per day

One cup of low fat Milk

Cucumber, Lettuce , Limon Juice as you wish through the day



3

No Carbs for the first 3 days

Week 4 (4 days Paper no. 4 + 2 days paper no. 2 + Free day)

• Breakfast (No Carbs) (Select one of the following)

- 2 Hard Boiled Eggs
- 125 gm Light cheese or + Tomato or cucumber
- 2 small cup of low fat Yoghurt



Dinner (No Carbs) (Select one of the following)

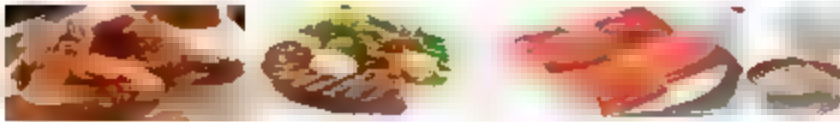
- 2 Hard Boiled Eggs
- 125 gm of Light cheese + Tomato or cucumber
- 2 small cup of low fat Yoghurt



Lunch (No Carbs) (Protein+ Veg)

Protein Options: (Select one of the following)

- Up to half a chicken
(Grilled or cooked without fats)
- 2 Slices of Beef up to 250 to 300 gm
(Grilled or cooked without fats)
- 3 Tilapia fishes or 4 Slices salmon
Grilled or cooked without fats)
- Tuna Can (drained of oil)



Veg. Options :

- Salads without fats
(oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.



Note

You are allowed to have :
2 spoons of Sugar per day
One cup of law fat Milk
Cucumber, Lettuce , Limon Juice as you wish
through the day

4

Week 5

(3 days Paper no. 5 + 3 days paper no. 1 + Free day)

Breakfast (No Carbs)

- Day 1: any quantity of the allowed fruits same kind of fruits (Apple, Kiwi, pear, pineapple)
- Day 2 : half the quantity of the first day's fruits
- Day 3: no fruits only 2 light yoghurt or 125 gm of Light Cheese



Lunch (No Carbs) (Protein+ Veg)

Protein Options: (Select one of the following)

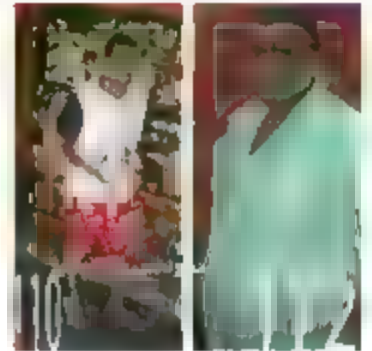
- Up to half a chicken
(Grilled ,baked or cooked without fats)
- 2 Slices of Beef up to 250 to 300 gm
(Grilled ,baked or cooked without fats)
- 3 Tilapia fishes or 4 Slices salmon
Grilled or cooked without fats)
- Tuna Can (drained of oil)



Dinner (No Carbs)

Same as Breakfast either.

Or one light yoghurt



Veg. Options :

- Salads without fats
(oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.

Note

You are allowed to have :

2 spoons of Sugar per day

One cup of law fat Milk

Cucumber, Lettuce , Limon Juice as you wish through the day



Week 0

• Breakfast (No Carbs) (Select one of the following)

- 2 Hard Boiled Eggs
- 125 gm Light cheese or + Tomato or cucumber
- 2 small cup of low fat Yoghurt



Protein Options: (Select one of the following)

- 4 pieces of chicken breast
(Grilled ,baked or cooked without fats)
- 3 Tilapia fishes or 4 slices of salmon
(Grilled ,baked or cooked without fats)
- Tuna Can (drained of oil)



Lunch (No Carbs) (Protein+ Veg)

+ 3 days paper no. 1 + Free day)

Dinner (No Carbs) (Select one of the following)

- 2 Hard Boiled Eggs
- 125 gm of Light cheese +Tomato or cucumber
- 2 small cup of low fat Yoghurt



Veg. Options :

- Salads without fats
(oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.



Note

You are allowed to have :
2 spoons of Sugar per day
One cup of law fat Milk
Cucumber, Lettuce , Limon Juice as you wish
through the day

6

Week 7 (4 days Paper no. 7 + 2 days paper no. 1 + Free day)

Breakfast (No Carbs)

- Day 1 & 3 : any quantity of the allowed fruits same kind of fruits (Apple, Kiwi, pear, pineapple)
- Day 2 & 4 : no fruits only 2 light yoghurt or 125 gm of Light Cheese



Protein Options: (Select one of the following)

Open Quantity of chicken
(Grilled or cooked without fats)
for four days



Dinner (No Carbs)

Same as Breakfast either.
Or one light yoghurt



Lunch (No Carbs) (Protein+ Veg)

Veg. Options :

- Salads without fats
(oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.

Note

You are allowed to have :
2 spoons of Sugar per day
One cup of law fat Milk
Cucumber, Lettuce , Limon Juice as you wish
through the day



7

النظام الإقتصادي





النظام الاقتصادي

تم عمل النظام الاقتصادي ليناسب بعض الاشخاص الذين يعانون من ظروف اقتصادية ومادية صعبة وذلك ليساعدهم في تغيير حياتهم بأقل تكاليف ممكنه وعدم حرمانهم من تغيير حياتهم واستخدام الطعام المتاح بداخل المنزل وسيكون نتائجه قريبه ان شاء الله لنتائج النظام الاساسي ولكن من يستطيع تطبيق النظام الاساسي هيكون افضل طبعاً .. طبعاً النظام 7 اسابيع هتخلص الاسبوع السابع وتبدأ من الاسبوع الثالث مرة اخري ..

تمنياتى لكم بالتوفيق

الاسبوع الأول (ورقة رقم 1)

(زمن الورقة 7 ايام)

نظام إقتصادي



الافطار

4 ملاعق فول + وش رغيف بلدي
أو قطعة جبنة (ملح خفيف أو قريش) + وش رغيف بلدي
أو 2 ثمرة فاكهة غير ممنوعه أو طبق بطيخ أو طبق كنتالوب

الغداء

أو نوع بروتين متاح في المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)
+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح في البيت
+ 3 ملاعق أرز عادي أو 3 ملاعق مكرونة عديده أو وش رغيف بلدي
أو 9 ملاعق أرز مسلوق أو 9 ملاعق مكرونة مسلوقه
+ ثمرة فاكهة غير ممنوعة



ملحوظة

1. يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلى ومنزوع القشطه
2. يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع
3. شرب 8 أكواب ماء على الاقل يوميا
4. تخفيف ملح الطعام في الاكل
5. تناول ملعقتين من السكر العادي يوميا
6. أقصى عدد من البيض في اليوم 2 فقط

العشاء

علبة زبادي بلدي بدون وش
أو 2 ثمرة فاكهة غير ممنوعه



نظام إقتصادي

الاسبوع الثاني (ورقة رقم 2)

(زمن الورقة 7 ايام + يوم فري)

الافطار

6 قطع بسكوت شاي صغيرة (لوكس- ماري) + شاي

4 ملاعق فول + وش رغيف بلدي

أو قطعة جبنة (ملح خفيف أو قريش) + وش رغيف بلدي

أو 2 ثمرة فاكهة غير ممنوعه أو طبق بطيخ أو طبق كنتالوب



الغداء

أو نوع بروتين متاح في المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)

+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح في البيت

العشاء

2 علبة زبادي بلدي بدون وش

أو 3 ثمرة فاكهة غير ممنوعه



ملحوظة

1. يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلى ومنزوع القشطه

2. يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع

3. شرب 8 أكواب ماء على الاقل يوميا

4. تخفيف ملح الطعام في الاكل

5. تناول ملعقتين من السكر العادي يوميا

6. أقصى عدد من البيض في اليوم 2 فقط

نظام إقتصادي

الاسبوع الثالث (ورقة رقم 3)

(زمن الورقة 4 ايام + 2 يوم ورقة اولى + يوم فري)

الإفطار

أو 3 ثمرة فاكهة غير ممنوعه أو طبق بطيخ أو طبق كنتالوب



الغداء

أو نوع بروتين متاح في المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)

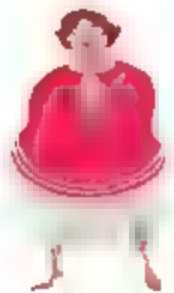
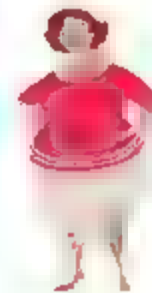
+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح في البيت



العشاء

2 علبة زبادي بلدي بدون وش

أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالظماطم



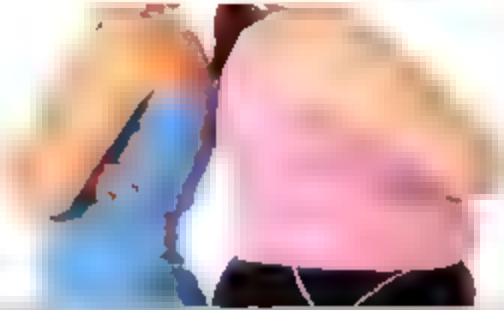
ملحوظة

1. يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلى ومنزوع القشطه
2. يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع
3. شرب 8 أكواب ماء على الاقل يومياً
4. تخفيف ملح الطعام في الاكل
5. تناول ملعقتين من السكر العادي يومياً
6. أقصى عدد من البيض في اليوم 2 فقط

نظام إقتصادي

الاسبوع الرابع (ورقة رقم 4)

(زمن الورقة 4 ايام + 2 يوم ورقة ثاتيه + يوم فري)



الافطار

2 علبة زبادي بلدي بدون وش

أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالطماطم

الغداء

أو نوع بروتين متاح في المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)

+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح في البيت



العشاء

2 علبة زبادي بلدي بدون وش

أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالطماطم

ملحوظة

1. يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلي ومنزوع القشطه
2. يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع
3. شرب 8 أكواب ماء على الأقل يومياً
4. تخفيف ملح الطعام في الاكل
5. تناول ملعقتين من السكر العادي يومياً
6. أقصى عدد من البيض في اليوم 2 فقط



الاسبوع الخامس (ورقة رقم 5)

(زمن الورقة 3 ايام + 3 يوم ورقة اولي + يوم فري)

الإفطار

اليوم الاول : طبق كبير بطيخ أو طبق كبير كنتالوب أو 4 ثمرات فاكهة غير متنوعة
اليوم الثاني : طبق صغير بطيخ أو طبق صغير كنتالوب أو 2 ثمرات فاكهة غير متنوعة
اليوم الثالث : قطعة جبنة بيضا ملح خفيف أو قطعتين جبنة قريش أو 2 بيضه مسلوقة



الغداء

أو نوع بروتين متاح في المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)
+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح في البيت



العشاء

2 علبة زبادي بلدي بدون وش

أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالطماطم



ملحوظة

1. يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلي ومنزوع القشطه
2. يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع
3. شرب 8 أكواب ماء على الاقل يوميا
4. تخفيف ملح الطعام في الاكل
5. تناول ملعقتين من السكر العادي يوميا
6. أقصى عدد من البيض في اليوم 2 فقط

الاسبوع السادس (ورقة رقم 6)

(زمن الورقة 4 ايام + 2 يوم ورقة أولى + يوم فري)

نظام اقتصادي

LOSE
WEIGHT
4EVER



الإفطار

2 علبة زبادي بلدي بدون وش

أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالطماطم

الغداء

أو نوع بروتين متاح في المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)

+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح في البيت



العشاء

2 علبة زبادي بلدي بدون وش

أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالطماطم

ملحوظة

1. يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلى ومنزوع القشطه
2. يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع
3. شرب 8 أكواب ماء على الاقل يومياً
4. تخفيف ملح الطعام في الاكل
5. تناول ملعقتين من السكر العادي يومياً
6. أقصى عدد من البيض في اليوم 2 فقط

GOAL



الاسبوع السابع (ورقة رقم 7)

(زمن الورقة 4 ايام + 2 يوم ورقة اولي + يوم فري)

الافطار

اليوم الاول : طبق متوسط بطيخ أو طبق متوسط كنتالوب أو 3 ثمرات فاكهة غير ممنوعة
اليوم الثاني : قطعة جبنة بيضاء ملح خفيف أو قطعتين جبنة قريش أو 2 بيضه مسلوقه
اليوم الثالث : طبق متوسط بطيخ أو طبق متوسط كنتالوب أو 3 ثمرات فاكهة غير ممنوعة
اليوم الرابع : قطعة جبنة بيضاء ملح خفيف أو قطعتين جبنة قريش أو 2 بيضه مسلوقه

الغداء

أو نوع بروتين متاح في المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)
+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح في البيت

العشاء

ملحوظة

1. يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلي ومنزوع القشطه
2. يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع
3. شرب 8 أكواب ماء على الاقل يوميا
4. تخفيف ملح الطعام في الاكل
5. تناول ملعقتين من السكر العادي يوميا
6. أقصى عدد من البيض في اليوم 2 فقط

2 علبة زبادي بلدي بدون وش

أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالظماطم



النظام الغذائي (سمك وتونة)





النظام الصيامي للأخوة الأقباط

YES WE CAN!



نظام صيامي للاقباط

الاسبوع الأول (ورقة رقم 1) (زمن الورقة 7 ايام)

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت
+ ربع رغيف بلدى
أو 2 ثمرة فاكهة
أو 6 شرائح بسكوت لايت صغير

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت
+ ربع رغيف بلدى
أو 2 ثمرة فاكهة

الغداء

(نشويات + بروتين + خضار + فاكهة)

2. البروتين

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت (بحد أقصى)
أو 3 سمكات مشويين (بحد أقصى)

4. الفاكهة

ثمرة فاكهة (تفاح - كيوي - كمثرى - برتقال)

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وخصير القيمون بأى كمية بين الوجبات

1. نشويات (خضار ساق حديد - حبوب - أرز - مكرونة)

ربع رغيف بلدى

أو 3 ملاعق أرز أو مكرونة مطبوخة بشكل عادي

أو 9 ملاعق أرز أو مكرونة مسلوقة بدون سمن أو زيت

أو 2 توست بنى

أو رغيف عيش سن

3. الخضار (سكك - فول - كر - سلق - لينة)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بنتجان مشوي أو مسقعة دايت بدون سمن أو زيت



نظام صيامي للأقباط

الاسبوع الثاني (ورقة رقم 2)

(زمن الورقة 7 ايام)

الإفطار

4 ملاعق فول + ¼ رغيف بلدي
أو 6 شرائح بسكويت لايت (صغيرة)
أو علبة تونه + ¼ رغيف بلدي

العشاء

(ممنوع تناول لتشويات في هذه الوجبة)

3 ثمرات فاكهة (فروت سلاط)

الغداء

(ممنوع تناول التشويات في هذه الوجبة)

(بروتين + خضار)

1. البروتين (احبار سم واحد فقط من البندود التالية)

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

2. البندود (يمكنك تناول كل البندود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار ني في ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+ بيتنجان مشوي أو مسقعة دايت بدون سمن أو زيت



ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

يمكنك تناول الخبز والحبس وحصى القمح بأي كمية بين الوجبات



الاسبوع الثالث (ورقة رقم 3)

(3 ايام ورقة رقم 3 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

نظام صيامي
للاقباط



العشاء

الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت+

سلطة خضرا

أو علبة تونه مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (احار سم واحد فقط من السور المشوية)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

2 الخضار (يمكنك تناول كل سود المشوية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأي كمية

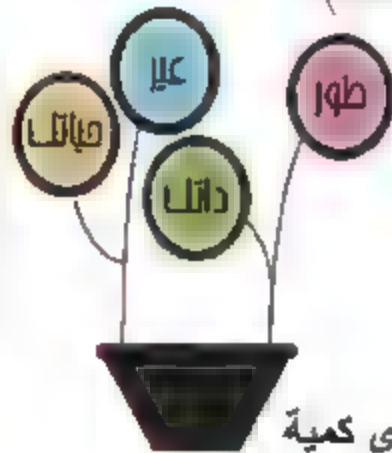
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بنتجان مشوي أو مسقعة دايت بدون سمن أو زيت

ممنوع

تناول اي نشويات اول 3 ايام من هذا
الاسبوع



ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويمكن تناول الخبز والخبز وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات





الاسبوع الرابع (ورقة رقم 4)

(4 ايام ورقة رقم 4 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)

نظام صيامي
للأقباط

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو علبه تونه مصفاة من الزيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو علبه تونة مصفاة من الزيت

الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إحناز بند واحد فقط من النود الدالة)

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو 2 علبه تونة مصفاة من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

2. الخضار (يمكنك تناول كل النود الدالة)

سلطة خضراء

+ خضار ني في نى أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

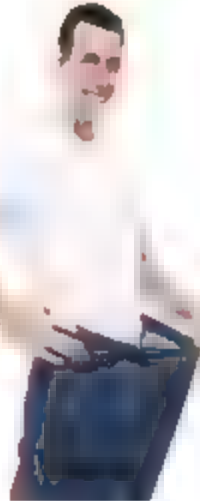
أو خضار مسبك 4 ملاعق

+ بيتنجان مشوي أو مسقعة دايت بدون سمن أو زيت

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا
الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام



ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

يمكنك تناول الخبز والحب وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات



نظام صيامي للأقباط

الاسبوع الخامس (ورقة رقم 5)

(3 ايام ورقة رقم 5 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الاول :اي كمية فاكهه نفس النوع

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التي تم تناولها في اليوم الاول

(نفس النوع الذي تم تناوله في اليوم الاول)

اليوم اسالث: تلغى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتُستبدل بـ ١٠٠ مل من الزيت

العشاء

نفس ما تناولته في الإفطار بنفس البنود والكميات
وانواع الفاكهة والبقول (يمكن الغاء او تقليل
كميات العشاء)

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (احبار سد واحد فقط من شوربة)

2 علبه تونة مصفاة من الزيت

او 3 سمكات مشوية

او طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن او زيت

او طبق فول متوسط الحجم بدون سمن او زيت

2.أو. الخضار (سمك سول كل اليوم - سمنه)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ)

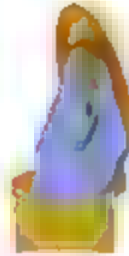
أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بنتجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت



ممنوع

تناول المشويات اول 3 ايام



ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

يمكنك تناول الخبز والحبس وحصى الليمون بأي كمية بين الوجبات



الاسبوع السادس (ورقة رقم 6)

نظام صيامي
للأقباط

(3 ايام ورقة رقم 6 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو علبة تونه مصفاه من الزيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو علبة تونه مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين + خضار)

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا
الاسبوع
و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام

1. البروتين (احبار بند واحد فقط من السود نائلة)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت
أو 3 سمكات مشوية



2. الخضار (يمكنك تناول كل السود النابه)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتتجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت



ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويمكن تناول الخبز والحبس وحصى الليمون بأى كمية بين الوجبات

نظام صيامي للأقباط

الاسبوع السابع (ورقة رقم 7)

(4 ايام ورقة رقم 7 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)

العشاء

نفس ما تناولته في الفطار بنفس البنود
والكميات وانواع الفاكهة والبقول
وترتيب الايام (يمكن الغاء او تقليل
كميات العشاء)



ممنوع

تناول المشروبات اول 4 ايام



ملحوظة

يسمح - 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وحصى الليمون بأي كمية بين الوجبات

الإفطار

اليوم الأول والثاني في كميه ذكيه نفس النوع
اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بعلبه تونة
مصفاة من الزيت

الغداء

(بروتين +حصر)

1. البروتين (احبار مد واحد فقط من شوربة)

2 علبه تونة مصفاة من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

(يرجي توحيد نوع البروتين طوال الاربعة ايام)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البندوب الشبيهة)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتجان مشوي او مسقة دايت بدون سمن او زيت

نظام صيامي
للأقباط

الاسبوع الثامن (ورقة رقم 8)

(3 ايام ورقة رقم 8 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو علبة تونه مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (احد د واحد فقط من ثور - سم)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

2 الخضار (يمكنك تناول كل ثور - سم)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتتجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

ممنوع

تناول اي نشويات اول 3 ايام من هذا
الاسبوع

ملحوظة

يسمح - 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

ويمكن تناول الخبز والحب وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات



نظام صيامي للأقباط

الاسبوع التاسع (ورقة رقم 9)

(4 ايام ورقة رقم 9 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو علبه تونه مصفاه من الزيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو علبه تونه مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين + حصار)

ممنوع

تتاول الفكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا
الاسبوع
و ممنوع تتاول اى نشويات اول 4 ايام

1. البروتين (احبار بند واحد فقط من لبود نباتيه)

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو 3 سمكات مشويه

أو 2 علبه تونه مصفاه من الزيت

2. الخضار (يمكنك تتاول كل النود النباتيه)

سلطة خضراء

+ خضار ني فى نى أو مسلوق بدون سمن أو زيت باى كمية
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

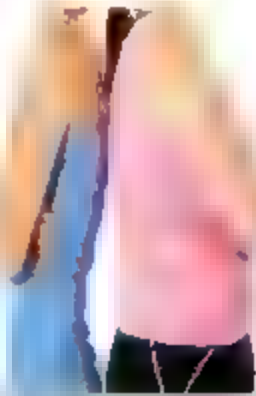
أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي أو مسقعة دايت بدون سمن أو زيت

ملحوظة

يسمح : 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

يمكنك تناول الخبز والحبس وحصى الليمون باى كمية بين الوجبات



نظام صيامي للأقباط

الاسبوع العاشر (ورقة رقم 10)

(3 ايام ورقة رقم 10 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الاول :اي كمية فاكهه نفس النوع

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التي تم تناولها في اليوم الأول

(نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الاول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم ونسبدن بعبه سويه مصفاه من الزيت

العشاء

نفس ما تناولته فى الإفطار بنفس البنود

والكميات وانواع الفاكهة والفول (يمكن

الغاء او تقليل كميات العشاء)



الغداء

(بروتين + حصر)

1. البروتين (احبار س واحد فقط من السور اسليه)

طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن او زيت

او طبق فول متوسط الحجم بدون سمن او زيت

او 2 علبة تونة مصفاه بدون زيت

او 3 سمكات مشوية

2. الخضار (يمكنك سول كل السور اسليه)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

او خضار مسبك 4 ملاعق

+بنتجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت



ممنوع

تناول النشويات اول 3 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يومين

يمكنك تناول الخبز والحبس وحصى الليمون بأى كمية بين الوجبات



الاسبوع الحادى عشر (ورقة رقم 11)

(3 ايام ورقة رقم 11 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

نظام صيامي
للأقباط

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو علبة تونه مصفاه من الزيت

ممنوع

تناول الفاكهة بدئا اول 3 ايام فى هذا
الاسبوع
و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام



ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

ويمكن تناول الخبز والحبس وحصى الليمون بأى كمية بين الوجبات

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو علبة تونه مصفاه من الزيت

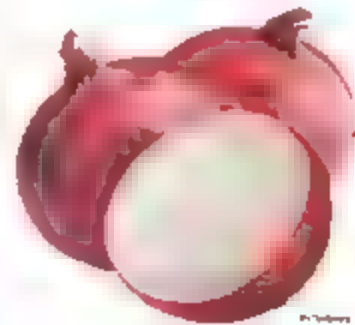
الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (احبار بند واحد فقط من النود التالية)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية



2. الخضار (يمكنك تناول كل النود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار ني فى نى أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتتجان مشوي أو مسقعة دايت بدون سمن أو زيت

الاسبوع الثاني عشر (ورقة رقم 12)

(4 ايام ورقة رقم 12 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)

نظام صيامي
للاقباط

الإفطار

اليوم الأول والثاني في كمه ذكيه عن نوع

اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بعلبه تونة مصفاة من الزيت

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (احار سد واحد فقط من نوعه)

2 علبه تونة مصفاة من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

(يرجي توحيد نوع البروتين طوال الاربعة ايام)

2. الخضار (يمكنك تناول كل انبتود السية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلووق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتتجان مشوي او مسقة دايت بدون سمن او زيت

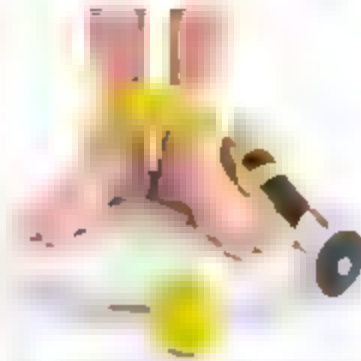
العشاء

نفس ما تتاولته في الفطار بنفس البنود والكميات وانواع الفاكهة والفول وترتيب الايام (يمكن الغاء او تقليل كميات العشاء)



ممنوع

تناول التشويات اول 4 ايام



ملحوظة

يسمح - 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخبز والحليب وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات



الاسبوع الثالث عشر (ورقة رقم 13)

(3 ايام ورقة رقم 13 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

نظام صيامي
للأقباط

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت +
سلطة خضرا
أو علبة تونة مصفاة من الزيت

الغداء

(بروتين + خضار)

3 ثمرات فاكهة نفس النوع
أو لتر عصير فريش بدون سكر

ممنوع

تناول أى نشويات اول 3 ايام من هذا
الاسبوع

1. البروتين (احبار سم واحد فقط من شوربة سم)

2 علبة تونة مصفاة من الزيت
أو 3 سمكات مشوية



2 الخضار (يمكنك تناول كل سودا الفاكهة)
سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)
أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بنتجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت



ملحوظة

يسمح - 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويمكنك تناول الخبز والحبس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

الاسبوع الرابع عشر (ورقة رقم 14)

(4 ايام ورقة رقم 14 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)

نظام صيامي
للأقباط

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو علبة تونة مصفاة من الزيت

الغداء

(بروتين + خضار)

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام في هذا
الاسبوع
و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام



4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو علبة تونة مصفاة من الزيت

1. البروتين (إحناز ببد واحد فقط من النود الدبة)

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

2. الخضار (يمكنك تناول كل النود الدبة)

سلطة خضراء

+ خضار ني في نى أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتتجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

يمكنك تناول الخيلو والحب وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

الاسبوع الخامس عشر (ورقة رقم 15)

(3 ايام ورقة رقم 15 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الاول :اي كمية فاكهه نفس النوع

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التي تم تناولها في اليوم الاول

(نفس النوع الذي تم تناوله في اليوم الاول)

اليوم اسالط: تلغي الفاكهة تماما في هذا اليوم وتُستبدل بـ ١٠٠ مل من الزيت مصفاه من الزيت

العشاء

نفس ما تناولته في الإفطار بنفس البنود والكميات
وانواع الفاكهة والبقول (يمكن الغاء او تقليل
كميات العشاء)

الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (احبار سدا واحد فقط من السور السبعة)

2 علبه تونة مصفاه من الزيت

او 3 سمكات مشوية

او طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن او زيت

او طبق فول متوسط الحجم بدون سمن او زيت

2. أو. الخضار (سكك سول كل السور السبعة)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

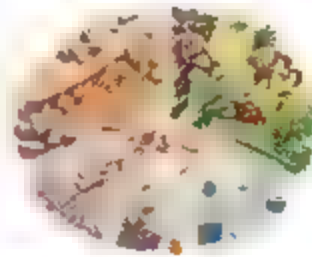
+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

نظام صيامي للأقباط



ممنوع

تناول المشويات اول 3 ايام



ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

يمكنك تناول الخبز والحبس وحصى الليمون بأي كمية بين الوجبات



الاسبوع السادس عشر (ورقة رقم 16)

(3 ايام ورقة رقم 16 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

نظام صيامي
للأقباط

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو علبة تونه مصفاه من الزيت

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو علبة تونه مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين + خضار)

ممنوع

تتاول الفكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا
الاسبوع
و ممنوع تتاول اى لشويات اول 3 ايام

1. البروتين (احبار بند واحد فقط من النود التالية)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت
أو 3 سمكات مشوية



2. الخضار (يمكنك تناول كل النود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتتجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت



ملحوظة

يسمح : 2 ملعقة صغيرة سكر يوم

يمكنك تناول الخيلو و الحى و عصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

نظام شهر رمضان



النظام الغذائي خلال شهر

رمضان الكريم

نظام انقاص الوزن

نظام التثبيت في رمضان

نظام الناس الي ثبتت قبل رمضان

نظام ما بعد رمضان





شرح النظام



إن شاء الله النظام خلال شهر رمضان سيكون سهل وبسيط
ويناسب الجميع وكمان هيساعدك علي اداء العبادة خلال
شهر رمضان بكل نشاط وحيوية وخفة وبكده تخرج من هذا
الشهر الكريم رابح ثواب الاخرة وكمان جسم مشدود ورائع
..أول يوم رمضان هيكون الفطار وجبه مفتوحة للجميع
وتاكل خلال ساعة كل الي نفسك فيه وبعد انتهاء الساعة
تبطل اكل لأنك طبيعي هتكون معدتك مليانه أكل ومفروض
تصبر عليها ولو حسيت بالجوع بين الفطار والسحور تقدر
تاكل اي سناكس دايت سواء خيار او جزر او غيره من
السناكس المتاحة ..

رمضان كريم



السحور في يوم الوجبة المفتوحة هيكون سحور دايت
بالنشويات يعنى تقدر تاكل 9 ملاعق فول بملعقة زيت
زيتون + رغيف عيش سن أو 2 علبة زبادى لايت أو ¼
كيلو لبن رايب لايت أو 2 توست بني مع 2 بيضة مسلوقة
أو 3 ملاعق كورن فليكس مع كوب حليب خالي الدسم أو
¼ كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف مع 2 توست بني



بعد اليوم الي اخدنا فيه الوجبة المفتوحة سيرتفع الحرق للجسم وسيرفع الجسم الحماية عن مخزون الدهون وبالتالي لو منعنا النشويات في اليومين التاليين هنعس بشكل رائع وعلشان كده هناخد يومين متتالين بدون نشويات في الغدا أو السحور وذلك من خلال النظام الأساسي



النظام الأساسي في رمضان

الإقطار

1) مفسر ہفت و ست ہفتاد

مکتوب حسین بیگلر و طویش بدو در مکر او در نصرت است مکتوب حاتم خانی انصار

بزرگترین (آخرین) عدد و حد قطع)

۱. ریح شمس نغمه سحر (مکتوبه در سحر و جادو)
۲. نغمه سحر (مکتوبه در سحر و جادو)
۳. ریح شمس نغمه سحر (مکتوبه در سحر و جادو)

او ۱۶ هجری بهشتیه عکسها را در مجله «فرهنگ» در ۱۳۴۱
[مسنور: بهنام مسنور، شاهی الکسندر]

السبحور (الكور يند و حد فتن)

۱) در هر یک از این موارد، چه اقداماتی را می‌توانید انجام دهید؟
۲) چگونه می‌توانید به همکاران خود کمک کنید تا با این مشکلات مواجه نشوند؟
۳) چگونه می‌توانید به مدیران خود کمک کنید تا با این مشکلات مواجه نشوند؟

الخصم

۱. فصل اول: کلیات و مفاهیم پایه

مجموعہٴ نقاویں

العشوييات في هذه الورقة



النظام الأساسي في رمضان



الإفطار

تسار (اختار بند واحد فقط)

كوب عصير بيور او قريش بدون سكر او 3 تمرات بكوب حليب خالي الدسم

بروتين (اختار بند واحد فقط)

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سمه
بأى كمية او 4 ملاعق مسبك

نصف فرخة (مطبوخة بطريقة صحية)

او ربع كيلو لحم بتلو (مطبوخة بطريقة صحية)

او نصف فرخة (مطبوخة بطريقة صحية)

او 3 سمكات (مطبوخة بطريقة صحية)

او 3 قطع برجر مشوي

(مصنوع باللحم المفروم خالي الدهون)

او 1/4 جبنة بيضاء قليلة الملح او قريش او لايت

السحور (اختار بند واحد فقط)

1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف او لايت اوفينا لايت او قريش + شاي بحليب

2 بيضة مسلوقة او اومليت بدون زيت

1 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب

او 2 علبه زبادى لايت او 1/4 رايب لايت

**ممنوع تناول
النشويات في هذه الورقة**





بعد الانتهاء من اليومين في النظام الاساسي هناخذ يوم
النظام الكلاسيك وذلك تمهيد ولتهدئة الجسم وتأهيله لليوم
التالى والذي يكون فيه الوجبة المفتوحة



النظام الكلاسيك في رمضان (لمدة يوم فقط)

الافطار

عصائر (اخر بد و حد فقط)

كوب عصير بوزر او فريش بدون سكر او 3 موزات يكوب حليب خالي الدسم

... (اخر بد و حد فقط)

9 ملاعق زبد و مقرونة مسلوقة
او 3 ملاعق زبد و مقرونة مطبوخة بطريقة صحية
او 1 بصل مطبوخ مسلوقة الحجم مسلوقة
او ريف فريش او ريف بدى و 2 نومت بنى
او 5 قطع مسحب مسكر (مطبوخ بدون سكر و زبد)

الحصص

فريش مسحة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او مسحه
بدون سكر او 4 ملاعق مسكه

هروكين (اخر بد و حد فقط)

حصف فريش (مطبوخة بطريقة صحية)
و ريف فريش مسكر (مطبوخة بطريقة صحية)
او حصف فريش (مطبوخة بطريقة صحية)
و 3 مسكبات (مطبوخة بطريقة صحية)
و 3 كوب جيري مشوي
و 3 قطع برطر مشوي
(مطبوخ بدون سكر و زيت او مسكه)
او 1/4 كوب بوزر + فريش مسكه

السحور (اخر بد و حد فقط)

2 موزة بنى 1/4 كوب جوبه بوزر مسكه مسكه او لايت او لايت او لايت او فريش مسكه
2 موزة بنى + 2 بوزر مسكه او 2 بوزر مسكه او 2 بوزر مسكه
1 فريش مسكه + 9 موزة بنى مسكه او 9 موزة بنى مسكه
3 موزة بنى مسكه او 3 موزة بنى مسكه او 3 موزة بنى مسكه



النظام الكلاسيك في رمضان

(لمدة يوم فقط)

الإفطار

عصائر (اختار بند واحد فقط)

كوب عصير بيور او فريش بدون سكر او 3 تمرات بكوب حليب خالي الدسم

بروتين (اختار بند واحد فقط)

نصف فرخة (مطبوخة بطريقة صحية)

او ربع كيلو لحم بتلو (مطبوخة بطريقة صحية)

او نصف فرخة (مطبوخة بطريقة صحية)

او 3 سمكات (مطبوخة بطريقة صحية)

او 1/2 كيلو جمبري مشوي

او 3 قطع برجر مشوي

(مصنوع باللحم المفروم خالي الدهون)

او 1/4 جبنة بيضاء قليلة الملح او قريش او لايت

النشويات (اختار بند واحد فقط)

9 ملاعق ارز او مكرونة مسلوقة

او 3 ملاعق ارز او مكرونة مطبوخين بطريقة عادية

او 1 بطاطس متوسطة الحجم مسلوقة

او رغيف عيش سن او ربع بلدي او 2 توست بني

او 6 قطع محشي مشكل (مطبوخ بدون سمن او زيت)

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سمنه

بأى كمية او 4 ملاعق مسبك

السحور (اختار بند واحد فقط)

2 توست بني + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف او لايت اوفيتا لايت او قريش + شاي بحليب

2 توست بني + 2 بيضة مسلوقة او اومليت بدون زيت

1 عيش سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب

3 ملاعق كورن فليكس لايت + كوب حليب خالي الدسم او 2 عليّة زبادى لايت او 1/2 رايب لايت



تعليمات نظام شهر رمضان

1. يمكنك الافطار بكوب العصير بعد المغرب وتناول وجبة الافطار بفترة سواء بعد اداء صلاة المغرب او اي وقت تحبه
2. يمكنك تناول كوب عرقسوس او كركديه بسكر دايت في اي وقت بين الافطار والسحور
3. حاول ان تشرب ماء كثيرا بين الافطار والسحور
4. يمكنك ان تمشي اي وقت تريده قدر استطاعتك
5. لا يمكنك تناول التمر الهندي او قمر الدين او اي شئ ممنوع خلال الايام الدايت ويمكنك تناولهم فقط يوم وجبة الإفطار المفتوح
6. تنسيق العزومات مع مواعيد الوجبات المفتوحة المرفق مع النظام



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	العمل	الوقت
1 رمضان	مفتوح	كلاسيك
2 رمضان	أساسي	أساسي
3 رمضان	أساسي	أساسي
4 رمضان	كلاسيك	كلاسيك
5 رمضان	مفتوح	كلاسيك
6 رمضان	أساسي	أساسي
7 رمضان	أساسي	أساسي
8 رمضان	كلاسيك	كلاسيك
9 رمضان	مفتوح	كلاسيك
10 رمضان	أساسي	أساسي



11 رمضان	أساسي	أساسي
12 رمضان	كلاسيك	كلاسيك
13 رمضان	مفتوح	كلاسيك
14 رمضان	أساسي	أساسي
15 رمضان	أساسي	أساسي
16 رمضان	كلاسيك	كلاسيك
17 رمضان	مفتوح	كلاسيك
18 رمضان	أساسي	أساسي
19 رمضان	أساسي	أساسي
20 رمضان	كلاسيك	كلاسيك



كلاسيك

مفتوح

21 رمضان

أساسي

أساسي

22 رمضان

أساسي

أساسي

23 رمضان

كلاسيك

كلاسيك

24 رمضان

كلاسيك

مفتوح

25 رمضان

أساسي

أساسي

26 رمضان

أساسي

أساسي

27 رمضان

كلاسيك

أساسي

28 رمضان

أساسي

كلاسيك

29 رمضان

كلاسيك

كلاسيك

30 رمضان



خطة ما بعد رمضان

اليوم	النظام
أول أيام العيد (السبت 18 يوليو 2015)	يوم مفتوح
ثاني أيام العيد (الأحد 19 يوليو 2015)	يوم مفتوح
من 20 وحتى 23 يوليو 2015	ورقة الانقاذ
الجمعة 24 يوليو 2015	يوم مفتوح

ونبدأ رحلة جديدة من يوم السبت
25 يوليو 2015 وذلك من
الاسبوع رقم 4





نظام التثبيت خلال شهر رمضان



طبعاً لو انت هتبدأ تثبيت في أول
رمضان فاهيكون خطتك في الجدول
التالى

التثبيت خلال شهر رمضان

اليوم	المرحلة	الإفطار	السحور
1 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
2 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
3 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
4 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
5 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
6 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
7 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
8 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
9 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
10 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك

11 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
12 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
13 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
14 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
15 رمضان	الثانية	مفتوح	كلاسيك
16 رمضان	الثانية	مفتوح	كلاسيك
17 رمضان	الثانية	مفتوح	كلاسيك
18 رمضان	الثانية	مفتوح	كلاسيك
19 رمضان	الثانية	كلاسيك	كلاسيك
20 رمضان	الثانية	كلاسيك	كلاسيك

الوقت	الموضوع	المعلم	الصف
21 رمضان	الثانية	كلاسيك	كلاسيك
22 رمضان	الثالثة	مفتوح	كلاسيك
23 رمضان	الثالثة	مفتوح	كلاسيك
24 رمضان	الثالثة	مفتوح	كلاسيك
25 رمضان	الثالثة	مفتوح	كلاسيك
26 رمضان	الثالثة	مفتوح	كلاسيك
27 رمضان	الثالثة	كلاسيك	كلاسيك
28 رمضان	الثالثة	كلاسيك	كلاسيك
29 رمضان	الرابعة	مفتوح	كلاسيك
30 رمضان	الرابعة	مفتوح	كلاسيك

الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت
1 شوال	الرابعة	مفتوح	مفتوح	دايت
2 شوال	الرابعة	مفتوح	مفتوح	دايت
3 شوال	الرابعة	مفتوح	مفتوح	دايت
4 شوال	الرابعة	مفتوح	مفتوح	دايت
5 شوال	الرابعة	ورقة اولي	ورقة اولي	ورقة اولي

طبعاً مع مراعاة انك تمنع الاكل بعد الوجبات المفتوحة لمدة 5 ساعات
وطبعاً تكمل بعد كده حياتك هتفطر وتتغدى مفتوح والعشا دايت لمدة 6
ايام ويوم واحد فقط ورقة اولي اسبوعياً .. لو عايز تخليهم يومين ورقة
اولي بدل يوم يكون افضل ..



وبالنسبة للناس الي خلاص ثبتت

قبل رمضان



إفطارك هيكون مفتوح تاكل كل الي نفسك فيه بس السحور هيكون من النظام الكلاسيك لرمضان .. وطبعاً 6 ايام فطار مفتوح ويوم واحد فقط نظام الكلاسيك في رمضان .. واليكم مثال

1 رمضان	مفتوح	كلاسيك
2 رمضان	مفتوح	كلاسيك
3 رمضان	مفتوح	كلاسيك
4 رمضان	مفتوح	كلاسيك
5 رمضان	مفتوح	كلاسيك
6 رمضان	مفتوح	كلاسيك
7 رمضان	كلاسيك	كلاسيك

النظام الصيامي

(نباتي)



الاسبوع الأول (ورقة رقم 1)

(زمن الورقة 7 ايام)

الإفطار

- 4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت
- + ربع رغيف بلدى
- أو 2 ثمرة فاكهة
- أو 6 شرائح بسكوت لايت صغير

العشاء

- 4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت
- + ربع رغيف بلدى
- أو 2 ثمرة فاكهة

الغداء

(نشويات + بروتين + خضر + فاكهة)

1. نشويات (حب سيدة حبة قديمة من سحر سحر)

ربع رغيف بلدى

أو 3 ملاعق أرز أو مكرونة مطبوخة بشكل عادي

أو 9 ملاعق أرز أو مكرونة مسلوقة بدون سمن أو زيت

أو 2 توست بنى

أو رغيف عيش سن

4. الفاكهة
ثمرة فاكهة (برتقالة - يوسفى - موز - تفاح - كيوي - جوافة)

3. الخضار (يمكنك تناول كل النود التالية)
سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

او خضار مسبك 4 ملاعق

+بنتجان مشوي او مسقة دايت بدون سمن او زيت

النظام الصيامي



ملحوظة

يسمح بـ 2 علبة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الحياو و تخس و خضير القيمون بأى كمية بين الوجبات

الاسبوع الثاني (ورقة رقم 2)

(زمن الورقة 7 ايام)

النظام الصيامي الإفطار

العشاء (ممنوع تناول لشويات في هذه الوجبة)

3 ثمرات فاكهة (فروت سلاط)

4 ملاعق فول + 1/4 رغيف بلدي

أو 6 شرائح بسكويت لايت (صغيرة)

الغداء

(ممنوع تناول الشويات في هذه الوجبة)

(بروتين + خضار)

1. البروتين (احذار به واحد فقط من تسوي اللحم)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار ني في ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+ بيتنجان مشوي أو مسقعة دايت بدون سمن أو زيت

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

يمكنك تناول الخبز والحب وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات



الاسبوع الثالث (ورقة رقم 3)

(3 ايام ورقة رقم 3 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

النظام الصيامي

الإفطار

العشاء

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت+

سلطة خضرا

الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (احبار د واحد فقط من نسو السهم)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2 الخضار (يمكنك تناول كل النوع الداء)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

ممنوع

تناول اي نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

ملحوظة

يسمح - 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

يمكنك تناول الخبز والحبس وعصير الليمون بأي كمية تري أو جبات





الاسبوع الرابع (ورقة رقم 4)

(4 ايام ورقة رقم 4 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)

النظام الصيامي
الإفطار

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو كوب عدس بدون سمن أو زيت

الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (احبار بند واحد فقط من النبود الدنية)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل النبود الدنية)

سلطة خضراء

+ خضار ني في ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+ بيتنجان مشوي أو مسقعة دايت بدون سمن أو زيت

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام في هذا
الاسبوع

و ممنوع تناول اي نشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح : 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

يمكنك تناول الخيلو والحبس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات



الاسبوع الخامس (ورقة رقم 5)

(3 ايام ورقة رقم 5 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

النظام الصيامي
الإفطار

اليوم الاول :اي كمية فاكهة نفس النوع

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التي تم تناولها في اليوم الأول

(نفس النوع الذي تم تناوله في اليوم الاول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماماً في هذا اليوم وحسب تطبيق متوسط من الفول بدون سمن او زيت

الغداء

(بروتين +حضر)

1. البروتين (احبار ب واحد فقط من السور السبعة)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن او زيت

او طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن او زيت

او طبق فول متوسط الحجم بدون سمن او زيت

2. الخضار (سكك تناول كل البنود السبعة)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ)

او خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

نفس ما تناولته في الإفطار بنفس البنود والكميات

وانواع الفاكهة والفول (يمكن الغاء او تقليل

كميات العشاء)

ممنوع

تناول الثنويات اول 3 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

ويمكن تناول الخيلو والحبس وحصى الليمون بأي كمية بين الوجبات





الاسبوع السادس (ورقة رقم 6)

(3 ايام ورقة رقم 6 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الافطار

4 ملاعق فول بدون سمن او زيت + سلطة
او كوب عدس بدون سمن او زيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن او زيت + سلطة

الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (احبار بند واحد فقط من السود الدانة)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن او زيت
او طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن او زيت
او طبق فول متوسط الحجم بدون سمن او زيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل السود الدابة)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

او خضار مسبك 4 ملاعق

+بتتجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا
الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويمكنك تناول الخبز والحبس وحبس القمح بأى كمية بين الوجبات



الاسبوع السابع (ورقة رقم 7)

(4 ايام ورقة رقم 7 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)

النظام الصيامي

الإفطار

اليوم الأول والست :ى كميه ذكيه عن النوع

اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بطبق متوسط من الفول

الغداء

(بروتين +حضر)

1. البروتين (احبار ب واحد فقط من النوع المسم)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل انبتود النثية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلووق بدون سمن او زيت باى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتتجان مشوي او مسقة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

نفس ما تتاولته فى الإفطار بنفس البنود

والكميات وانواع الفاكهة والفول

وترتيب الايام (يمكن الغاء او تقليل

كميات العشاء)

ممنوع

تناول التشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح - 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخبز والحس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات



الاسبوع الثامن (ورقة رقم 8)

(3 ايام ورقة رقم 8 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

النظام الصيامي

الإفطار

العشاء

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت+

سلطة خضرا

الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (احبار د واحد فقط من السوس)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2 الخضار (يمكنك تناول كل السوس الداء)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت



ممنوع

تناول اي نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

ملحوظة

يسمح - 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخبز والحب وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات



الاسبوع التاسع (ورقة رقم 9)

(4 ايام ورقة رقم 9 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)

النظام الصيامي

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة
أو كوب عدس بدون سمن أو زيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (احبار بند واحد فقط من النود الدالة)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل النود الدالة)

سلطة خضراء

+ خضار ني في ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سباتخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+ بتتجان مشوي أو مسقعة دايت بدون سمن أو زيت

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام في هذا
الاسبوع

و ممنوع تناول اي نشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

يمكنك تناول الخبز والحبس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

الاسبوع العاشر (ورقة رقم 10)

(3 ايام ورقة رقم 10 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

النظام الصيامي

الإفطار

اليوم الاول :اي كمية فاكهه نفس النوع

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التي تم تناولها في اليوم الأول

(نفس النوع الذي تم تناوله في اليوم الاول)

اليوم اسالت: تلتقى الفاكهة تماما في هذا اليوم وحسب تطبيق متوسط من الفول

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (احبار به واحد فقط من شوربة السمك)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. الخضار (يمكنك سول كل النوع الثالث)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتتجان مشوي أو مسقعة دايت بدون سمن أو زيت

العشاء

نفس ما تناولته في الإفطار بنفس البنود

والكميات وانواع الفاكهة والفول (يمكن

الغاء او تقليل كميات العشاء)

ممنوع

تناول المشويات اول 3 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يومي

يمكنك تناول الخبز والحبس وعصير الليمون بأي كمية غير أوجبات





اسبوع الإنقاذ السريع



لو حضرتك لخبطت يومين او فترة أقل من شهر وعاليز ترجع للنظام وتعوّض اي زيادة حصلت معاك يبقى لازم تعمل اسبوع الانقاذ السريع مع الالتزام التام به لمدة 6 ايام وتوحيد البروتين ان امكن في الغدا.

الافطار

2 ملعقة عسل نحل صغيرة + 2 توست بني

ويمكنك تناول مشروب مع الفطار يكوب حليب خالي الدسم

بعد الفطار يجب الصيام لمدة 5 ساعات بدون نوم وشرب الماء فقط

العشاء

3 ثمرات فاكهة مختلفين (تفاح-كيوي-جوافة بدون بذر)

او 1 زبادي لايت (110 جرام للعلبة) + خيار

الغداء

4 قطع صدور فراخ مشوية او 3 سمكات بلطي متوسطة مشوية او علبه تونه مصفاة
+ طبق سلطة + خضار ني في ني بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضرا)

شروط واحكام

1.الصيام لمدة 5 ساعات بدون نوم بعد وجبة الافطار وتشرب الماء فقط

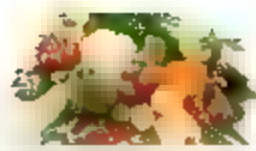
2.لو تم تبديل البسكويت 4 دايجستف او 6 لوكس في الفطار بدل العسل والتوست ستقل النتيجة ولذلك التزم بالعسل

3.يمكنك تناول السناكس العادية كالخيار والخس والمشروبات بعد صيام 5 ساعات من الفطار

4.لا يوجد ملعقتين سكر في هذا النظام

5.بعد الانتهاء من هذا النظام تأخذ يوم مفتوح وتبدأ من الاسبوع الذي توقفت عنده او الاسبوع الرابع





اسبوع تنشيط الحرق



لو انت ملتزم بالنظام الخاص بالصفحة ونزلت وزن كبير 15 أو 20 كيلو او اكثر وحاسس ان جسمك واقف ومش عايز ينزل رغم انك ملتزم بكل التعليمات وبتلعب رياضه ولو انت ايضا جاي من نظام اخر غير صحي وعايز تبدأ معانا يبقى لازم تعمل اسبوع تنشيط الحرق كي يرفع من جديد معدلات الحرق.

الإفطار

العشاء

1 زبادي لايت (110 جرام للعلبة) + خيار

4 ملاعق كبيرة بذبة (قمح) + كوب حليب خالي الدسم

أو 4 ملاعق كبيرة شوفان + كوب حليب خالي الدسم

أو 3 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم

أو 6 بسكوت لوكس أو سلة متوسط الحجم أو 4 بسكوت دايجستيف لايت

أو 2 شريحة توست بني + 125 جرام جبنة ملح خفيف أو فيتا لايت

الغداء

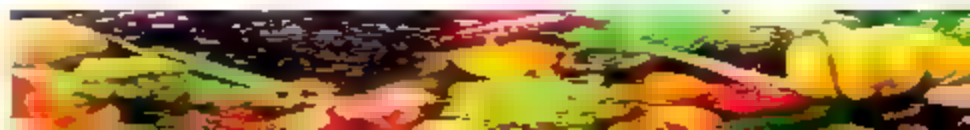
وجبة مفتوحة (التركيز علي النشويات والسكريات) كي يتم تنشيط الحرق

شروط واحكام

1.الصيام لمدة 5 ساعات بدون نوم بعد الوجبة المفتوحة وتشرب الماء فقط

2.مدة النظام 7 ايام ولا يوجد يوم مفتوح في اخره

3.بعد الانتهاء من اسبوع تنشيط الحرق تبدأ اسبوع الانقاز اوتكمل بالاسبوع الذي توقفت عنده



اسبوع كسر ثبات الوزن



الناس الي بتعاني من ثبات الوزن بسبب قرب الوصول للوزن المثالي وانا بنصحهم انهم يزودو الرياضه والمشي لكن كسلاتين ومعهدهومش وقت ولذلك ممكن عمل هذا النظام الذي اعتبره مش سهل ومش لذيذ وعلشان كده بنصحك تزود من المشي افضل ليك .

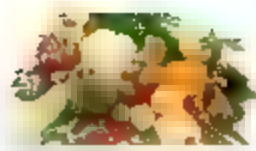
اليوم الاول والثالث والخامس (شطار وغدا وعشاء)
2 ملعقة عسل نحل + 2 توست بنى

اليوم التانى والرابع والسادس (شطار وغدا وعشاء)
125 جرام جبنة فيتا لايت او قطعة جبنة قريش + 2 توست بنى

شروط واحكام

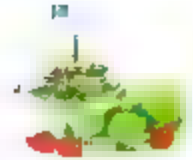
1. صيام 5 ساعات بعد كل وجبة في ايام التوست والعسل الابيض بدون نوم وتشرب ماء فقط
2. يمكنك تناول الخضار او السلطة او كوب الحليب اليومي الخالي الدسم مع اي وجبة
3. بعد الانتهاء من اسبوع كسر ثبات الوزن تأخذ يوم مفتوح و ترجع تانى للاسبوع الذي توقفت عنده او من الاسبوع رقم 4





المفتوح

نظام اليوم



لو انت بتعانى من زيادة الوزن بعد اليوم المفتوح وبتعك علي الاخر ونفسك تاكل كل الي نفسك فيه من غير ما تتعب معدتك يبقى لازم تمشي علي نظام اليوم المفتوح الي هيرحك وهيخليك تزود حرقك وتستفيد صح باليوم المفتوح ومن غير تعب او وجع بطن او حتى زيادة في الميزان.



العشاء

الإفطار

وجبة مفتوحة

(التركيز علي النشويات والسكريات)

+ الصيام لمدة 5 ساعات بدون نوم تشرب ماء فقط

1 زبادي لايت (110 جرام للعبة)+خيار



الغداء

وجبة مفتوحة

(التركيز علي النشويات والسكريات)

+ الصيام لمدة 5 ساعات بدون نوم تشرب ماء فقط

ملاحظات

1. طبعاً لو مشيت علي هذا النظام ستحصل علي افضل نتيجة
2. آخر طعام مفتوح ليك سيكون الساعة الـ 8 أما الزبادي يمكنك ان تتناوله في اى وقت ليلا
3. هذا التنظيم في تناول الوجبات سيجعلك اكثر نشاطاً ولن تعانى من تقلصات او تعب لاننا نملاء المعدة مرتين وننتظر الهضم ولا نأكل طعام علي طعام فذلك يؤدى الي ان حجم المعدة يظل ثابت



النظام أثناء العمرة

لو ان شاء الله هتروح عمرة فاهنينا لك ودعواتك لينا جميعاً وطبعاً علشان تحافظ على وزنك اتبع النظام التالي خلال العمرة



الافطار

3 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم
او 6 بسكوت لوكس او سادة متوسط الحجم او 4 بسكوت دايجستيف لايت
او 2 شريحة توست بنى + 125 جرام جبنة منح خفيف او فيتا لايت
او 3 ثمرات فاكهة او لتر عصير بيور بدون سكر

العشاء

2 توست بنى + 125 جرام جبنة لايت
او كوب زبادى لايت + ثمرة فاكهة



الغداء

وجبة مفتوحة (تاكل الى نفسك فيه)

شروط واحكام

1. عند الشعور بأى هبوط تناول كوب عصير بيور أو ملعقة عسل ابيض
2. بعد الرجوع بسلامة الله من العمرة نبدأ أسبوع الانتقال



النظام أثناء الرحلات في الفنادق

لو هتروح تغير جو سواء في شرم الشيخ او الغردقة طبعاً بيكون اغلب الحجز فطار وغدا وعشاء،
وللحفاظ على وزنك والاستمتاع بالرحلة اتبع البرنامج التالى

الإفطار

دايت (أى شى متاح دايث)
بيضة مسلوقة + 2 توست بنى
أو زبادى لايت كوب
أو 3 ثمرات فاكهة



الغداء (الساعة 12:30 للساعة 1:30 بحد أقصى)

وجبة مفتوحة (تاكل الى نفسك فيه)
وصيام 5 ساعات بعدها بدون نوم وشرب الماء فقط



العشاء (الساعة 6:30 للساعة 7:30 بحد أقصى)

وجبة مفتوحة (تاكل الى نفسك فيه)
وصيام 5 ساعات بعدها بدون نوم وشرب الماء فقط

شروط واحكام

1. بعد العودة بسلامة الله لمنزلك تبدأ اسبوع الانتقال في اليوم التالى لمدة 6 ايام
2. بعد اسبوع الانتقال يتاخذ يوم فرى وتبدأ اما من الاسبوع الرابع او من الاسبوع الذى توقفت عنده

إزاي أعمل النظام مع الرضاعة؟؟



علشان تمشي علي النظام ده اثناء الرضاعة لازم تلتزم بالآتي

1. لازم يكون الطفل عنده 3 شهور فما فوق

2. هتشرب 3 كوب لبن خالي الدسم يوميا

3. شرب الماء اثناء الرضاعة.

4. شرب سوائل كثيرة كل ساعتين (ينسون. عصير ليمون. نعناع. وأي سوائل مفيدة وغير مخالفة للنظام)

نظام تثبيت الوزن





نظام التثبيت

هو من اهم المراحل الى هتمر بيها ورغم سهولته الا انه شئ مهم جدا جدا علشان ما نضيعش كل الى عملناه , طبعا الجسم طول فترة الدايت بيكون تحت ضغط ولو تركناه مره واحده هيضرب مننا وبالتالي دي بتعتبر عملية التهيئة للتعايش مع الحياة الطبيعية والاكل العادى..أول حاجة ان شاء الله توصل للوزن الى انت عايزة ونحاول ننزل عنه وليكن 2 كيلو لأن خلال رحلة التثبيت الجسم ممكن يزيد من 0 ل 2 كيلو يعنى لو انت نفسك تثبت وزنك على 60 كيلو حاول توصل لـ 58 ممكن بعد التثبيت تلاقى وزنك 58 او 59 او 60 بالكثير طبعا ده شئ طبيعى جدا لأن الجسم بيحاول يعوض بعض العناصر الصغيرة علشان مايكونش محروم منها بعد كدة ..طبعا التثبيت ينقسم الى 4 مراحل .



المرحلة الأولى

طبعاً هتبدأ هذه المرحلة مباشرة عقب الاسبوع الى انت ماشي عليه وقررت تثبت فيه بدون يوم فري قبل التثبيت يعنى هندخل بشكل مباشر على التثبيت بعد نهاية الاسبوع وهنستخدم الورقة الأولى لمدة 14 يوم متصلين ويمكن خلال ال14 يوم فى هذه المرحلة مضاعفة كمية النشويات فى وجبتى الفطار والغدا بمعنى ممكن اخذ $\frac{1}{2}$ رغيف بلدي فى الفطار بدلا من $\frac{1}{4}$ رغيف بلدي وايضا اخذ 18 ملعقة مكرونة مسلوقة بدون زيت فى الغداء بدلا من 9 ملاعق فى وجبة الغداء وده بهدف اننا بنريح الجسم وعدم الفتح بشكل مباشر وبالتالي الهدف هو التدرج خطوة بخطوة ..هنخلص ال14 يوم ونوزن لو وزنك ثابت كما هو او زاد بمعدل بسيط كدة اول مرحلة نجحت وانتقل الى المرحلة الثانية ولو وزننا خس يبقى انت مريحتش الجسم ومصمم تضغط عليه وبالتالي هنعيد ال14 يوم مرة اخري ..



المرحلة الثانية

بعد نجاح المرحلة الأولى واصبح الوزن ثابت او زيادة بشكل بسيط من صفر لـ 2 كيلو ندخل على المرحلة الثانية وهي فتح فى الفطار والغدا لمدة 4 ايام والعشاء ورقة اولى وبعدهم 3 ايام ورقة اولى ..يعنى هيكون عندنا 4 ايام فطار وغدا فري وبعد كل وجبة نصوم 5 ساعات وانت صاحي تشرب مياة فقط لضمان ان يهضم الجسم جميع الطعام الذى تم تناوله والعشاء فى اول 4 ايام يكون من عشا الورقة الاولى ..نخلص الـ 4 ايام وندخل 3 ايام ورقة اولى بالكميات الاصلية كما هي مكتوبة فى الورقة الاولى (**لا نضاعف كمية النشويات**) نخلص الـ 7 ايام ونوزن ونشوف الوزن لو وزننا ثابت لازيادة ولا نقص كدة المرحلة نجحت ونخس على المرحلة الثالثة ..**اما لو الميزان به زيادة او نقص يجب ان يتم اعادة المرحلة الثانية مرة اخري ..**



المرحلة الثالثة

بعد نجاح المرحلة الثانية وهو ان الوزن ثابت بدون زيادة او نقصان ندخل بشكل مباشر على المرحلة الثالثة وهى 5 ايام فطار وغدا فري عشاء دايت ورقة اولى ويكون بعد وجبتى الفطار والغدا صيام 5 ساعات صاحي بدون نوم وتشرب مياه فقط كما هو الحال فى المرحلة السابقة وبعد انتهاء الـ 5 ايام ندخل يومين ورقة اولى ايضا بنفس كمية النشويات بها دون زيادة بعد الانتهاء من يومين ورقة اولى هنوزن ونشوف لو الوزن ثابت بدون زيادة او نقصان كدة المرحلة الثالثة نجحت أما لو وجدنا زيادة او نقصان فى الميزان **هنعيد المرحلة الثالثة مرة اخري ..**



المرحلة الرابعة

بعد اجتياز المرحلة الثالثة وهي ثبات الوزن ندخل مباشرة علي المرحلة الرابعة والأخيرة وهذه المرحلة ستكون حياتك بهد ذلك بمعنى أنك ستتفطر وتتغدي فري لمدة 6 ايام وتهصوم بعد الوجبتين 5 ساعات بدون نوم وتشرب مياة فقط والعشا دايت خفيف وليكن واحدة زبادي لايت وبعد وهيكون يوم واحد فقط كل اسبوع ورقة اولي وصدقني وقتها هتلاقي نفسك بتفطر كويس وباقي اليوم مش قادر تاكل لأن معدتك صغرت وكمان مخك اصبح يفرق بين الصبح والغلط في الأكل واصبحت تعرف ايه الاكل المفيد وايه الاكل المضر... طبعاً لو التزمت بكل الي انا قولته هتلاقي وزنك ثابت مش هيزيد جرام وفي نفس الوقت بتاكل كويس.. بالعكس احياناً هتلاقي نفسك بتخس لأنك ماشي صح

أشكركم وتحياتي ليكم

مصطفى علي

أدمن صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا



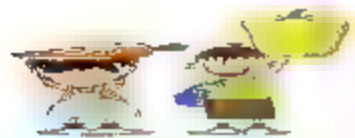
النظام الصحى للأطفال





المقدمة

طفلك هو مشروع حياتك لو عايز المشروع ده يتجح لازم تهتم بيه وتأسسدة بشكل سليم سواء دينيا واخلاقيا وصحيا وبالتالي لازم نعرف ان المرحلة دى بتكون احدى مراحل النمو الهامة عند الطفل وبالتالي لايمكن اجبارة على نظام رجيم او انقاص وزن كالذى يتبعه البالغين فا حبيت اعملكم نظام صحي سليم يناسب الاطفال فى هذا السن تقريبا من سن 4 سنين ل سن 10 سنين ويضم العناصر التى تبني جسم الطفل فى هذه المرحلة بس لازم تعرف ان النظام ده مش هينجح الا لو انت كا اب وام غيرتو من اسلوب طعامكم يعنى لازم انتو كمان تكونو قدوة ليهم وتاكلو الاكل الصحي يعنى لو فعلا خايف على ابنك وبتتك من امراض السمنة زي السكر والكوليسترول والقلب لازم تغير من عاداتك الغذائية امامه وتشجعه دايما وتفهمه ان الاكل الصحي رابع ولازم كلنا ناكل اكل صحي ودايما تشجعه من الناحية الى بيحبها يعنى مثلا لو بيحب كورة القدم قوله نفسي اشوفك بتلعب كويس زي ميسي ولما تخس هتكون جميل وانيق واللبس هيكون رابع عليك ودايما شجعه انه ينزل ويتحرك بمعنى انك تاخدة على قدر الامكان الى النادي يجري ويلعب او تخليه يزور اماكن جديدة زي حدائق الحيوان او الملاهى وغيرها من الاشياء الى يعشقها الاطفال حاول تنسية الاكل ودايما تضع امامه طبق فيه جميع انواع الخضار (خيار خس وجرجير وجزر) فى كذا مكان فى الشقة علشان يتعود انه ياكل منها دايما ويكون شبعان على طول. فهمة ان الشيبسى والببسى بيعمل واوا فى البطن والحلويات بتعمل سوسة فى السنان وعودة دايما يغسل ايدة قبل وبعد الاكل حاول تفهمه كل حاجة بطريقة الاطفال الجميلة. لما يجوع بين الوجبات وزهق من الخضار اديله فاكهة بس قطعها شرائح صغيرة علشان يحس انه اكل كثير واعطيته شريحة شريحة. خليك ذكى مع طفلك لانه اذكى منك وبيركز فى كل حاجة حواليه وصدقتى لو عودته على الاكل الصحي هيفضل طول عمره بيحبه وخذ بالك الاكل ده للاطفال سواء يعانى من البدانة او لا يعانى منها يعنى توحد النظام او روح النظام على البيت كله.



نظام الغذاء الصحي للأطفال



الإفطار والعشاء

6 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + نصف رغيف بلدي + ثمرة فاكهة
أو بيضة مسلوقة + 1/2 رغيف بلدي + ثمرة فاكهة
أو قطعة جبن قريش أو فيتا قليل الدسم + سلطة + 1/2 رغيف بلدي + ثمرة فاكهة

الغداء (نشويات + بروتين + خضار + فاكهة)

1. نشويات (احضار سد واحد فقط من السود التالية)

أو 4 ملاعق أرز أو مكرونة مطبوخة قليل الزيت
أو رغيف بلدي متوسط

3. الخضار (يمكنك تناول كل السود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار ني في ني أو مسلوقة بدون سمن أو زيت بأى
كمية (كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ملحوظة

يسمح بـ 1.5 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن كامل الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس والفاكهة بين الوجبات كاسناكس

2. البروتين (احضار سد واحد فقط من السود التالية)

ربع فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيت أو دهون)
أو شريحة لحم بقري أو جاموسي

(مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيت أو دهون)

أو 2 سمكة مشوية أو سنجاري أو صينية حجم متوسط (بلطى أو بوري)
سنجاري

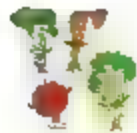
أو 1 بيضة مسلوقة

أو 1/4 كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون أو زيت
أو غنية تونة مصفاة الزيت

4. الفاكهة (يمكنك تناول فاكهة فى أى وقت بعد الاكل حتى ولو بعد

ساعتين)

ثمرة فاكهة (برتقالة - يوسفى - موز - تفاح - كيوي - جوافة)



التعليمات



1. يمكن تناول كوب لبن كامل الدسم يوميا

2. يمكن تناول العصائر الفريش او الفاكهة بين الوجبات

3. يمكن تناول ملعقة ونصف سكر عادي يوميا

4. المشي والحركة من ساعة الى ساعة ونصف يوميا

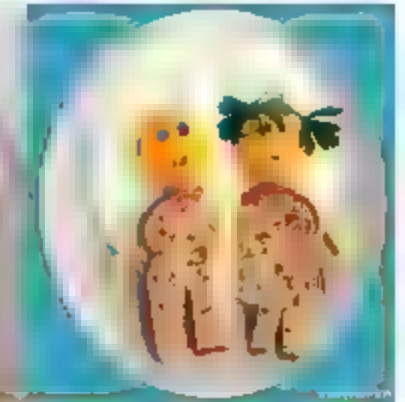
5. منع تناول الطعام بعد الساعة الـ 9 مساء

6. عدم النوم على البطن الذي يؤدي الى تعريض المعدة

7. تناول الخضروات الطازجة دائما

8. تزيين الاكل للطفل لتشجيعه على الطعام

BEN
10





الممنوعات



1. جميع انواع الحلويات

2. المياة الغازية

3. اللبن (الذي يحتوي علي السكر) . اللب . السوداني . المكسرات

4. البطاطا . الفينو . البطاطس المحمرة . الشيبسي . المولتو . الكرواسون وكل ما هو له علاقة بالدقيق

الابيض

5. اللانشون . البسطرمة . الجبنة الرومي . النستو .

6. البلح . التين . الشامام . المانجو . العنب . القصب . الافوكادو

7. القلقاس . البسلة . البنجر . اللوبيا . فاصوليا بيضاء . الترمس . الحمص

8. المخللات .

9. الطيور (الوز . البط . الحمام) كلاوي . كبدة . قوانص . كباب . كفتة (الشارع)

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا



النظام الصحى

للحوامل



النظام الغذائي للسيدة الحامل

الإفطار

كوب لبن خالى الدسم + 2 بيضة + جبنة بيضاء + شريحة توست كبير
أو ½ رغيف بلدي

بين الفطار والغداء

ثمرة فاكهة + كوب زبادي

الغداء

سلطة خضراء + بروتين + كوب أرز أو مكرونة أو ½ رغيف بلدي + خضار

بين الغداء والعشاء

ثمرة فاكهة + كوب زبادي + مكسرات غير مملحة

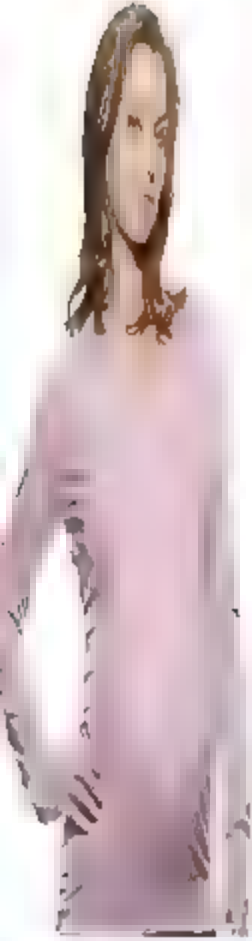
العشاء

لبنة أو جبنة أو بروتين باقى من الغدا + سلطة + 1/2 رغيف



نصائح للسيدة الحامل

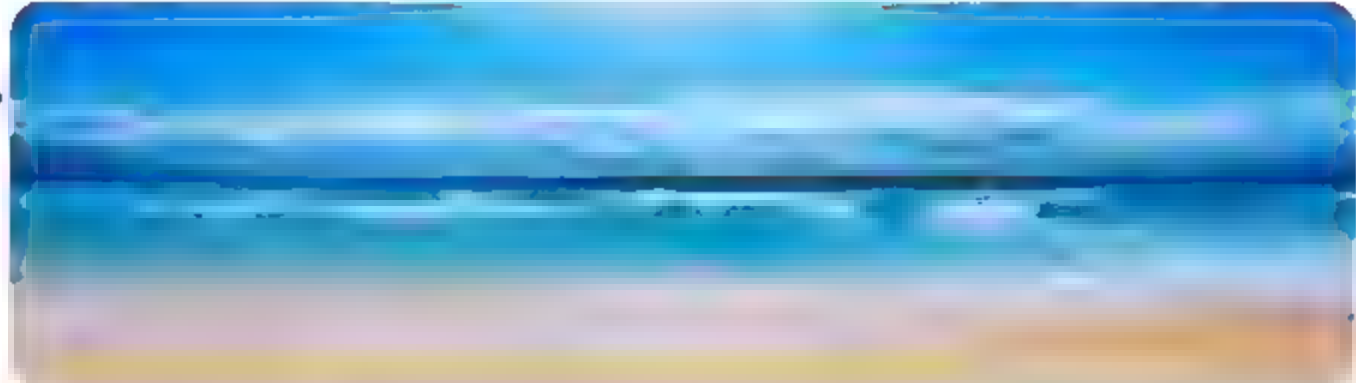
1. عند الاستيقاظ من النوم وقبل القيام من السرير تناولى ربع رغيف بلدى بجبنة او بسكويت للتقليل من حموضة المعدة وعدم تعرضك للقيء.
2. الابتعاد عن الملح الزيادة فى الطعام حتى لا يسبب التورم نتيجة احتباس الماء
3. عدم الافراط فى تناول السكريات
4. عدم الافراط فى تناول الدهون
5. افضل الأطعمة التى تساعدك اثناء الحمل هي البيض والبقول والعدس بدون دهون والفاصوليا والسّمك واللحمة والفراخ والبروكلي (حديد وفيتامين سي وكالسيوم ومضاد أكسدة) والبرتقال والجريب فروت والعسل
6. الينسون والميرمية والشمر والحلبة تساعد على الطلق وبالتالي تناولها فقط فى الشهر لتاسع ولا تتناولها اول 8 شهور فى الحمل
7. تناولى الطعام كل 4 ساعات حتى لا تتعرضى للقيء
8. ادهنى جسمك وبطنك بزيت الزيتون حتى لا تتفادى ظهور علامات التمدد
9. ممنوع تناول المشروبات الداييت والتى يستخدم فيها الأسبرتام وغيرها



80 سؤال وجواب



سؤال: لو مسافر مصيف ومش عايز وزنى يزيد وفى نفس الوقت مش هعرف اللتزم بالنظام فترة المصيف أعمل ايه؟؟



الإجابة: لو مسافر مصيف لمدة اسبوع وخايف تتخن من الاكل لازم اول
حاجه هتعملها انك هتمشي على ورقة رقم 1 قبل المصيف بأسبوع
يعنى هتمشي ورقة اولى متصله لمدة 7 ايام قبل ما تروح المصيف
وفى المصيف هتفطر وتتغدى مفتوح تاكل كل الى نفسك فيه فى خلال
الوجبتين وتسبب 5 ساعات بعد كل وجبة بدون اى اكل فقط تشرب مياه
والعشا هيكون خفيف (ورقة اولى) ولما ترجع من المصيف تعمل
اسبوع الانقاذ ان شاء الله كل حاجه هتظبط معاك

سؤال: لو عايز اوقف النظام لمدة شهر أعمل ايه؟؟



الإجابة: كثير منا يحدث ليهم بعض الظروف سواء سفر طويل او فترة امتحانات او شئ بيخليهم مش مركزين فى الدايت وحابين يوقفو النظام لمدة شهر وما يحصلش زيادة او الزيادة تكون بسيطة .. هتأخذ وجبة الغداء مفتوحة (تاكل كل الى نفسك فيه) وهتصوم بعد الوجبه 5 ساعات تشرب ماء فقط وفطارك وعشاك هيكون ورقة رقم 1 ..ولما تخلص ظروفك ادخل على اسبوع الانقاذ

سؤال: هنعمل ايه فى الايام الى ممکن نفطر فيها فى رمضان؟؟



الإجابة: بعض السيدات بتفطر فى اوقات محدده فى شهر رمضان وعلشان تعرف ازاي هتمشي على النظام فى رمضان فى تلك الظروف هتقسم كمية الأكل الى فى السحور على الفطار والعشا وهتتغدى بإفطار المغرب ..يعنى هتمشي يومين بدون نشويات (فطار - غدا - عشا) واليوم الـ 3 هتاخده زى الورقة الاولى بالنشويات ..واليوم الرابع هتفطر وتتعشى زى ورقة اولى لكن الغدا هيكون وجبة مفتوحة (اكل وحلويات) ولما تخلص تلك الظروف تقدر تكمل عادى على النظام

سؤال: لو مكتوب فى الغدا فراخ او نوع محدد من البروتين ومعديش فى البيت أعمل ايه؟؟



الإجابة: طبعا حاول توفر الاكل المطلوب
علشان نحصل على افضل نتيجة بس لو
ملقتش بروتين جوه البيت زى المطلوب منك
تقدر تاكل اي بروتين متاح ليك من البيت
ومش هتفرق معاك من مرة لكن اياك تلغي
الوجبة ابدأ تحت اى ظروف سواء فطار او
غدا.



سؤال: ايه الافضل فى الدايت الفراخ ام السمك والتونه؟؟



الإجابة: الفراخ هى الافضل لأن الفراخ بتسد الجوع وهتلاقى الايام الى بتاكل فيها فراخ بتحس بشبع عن الايام الى بتاكل فيها سمك او تونه فا نصيحة لو انت فى البدايه ولسه متعودتش على النظام وخايف تلغبط خلى اكلك فراخ والافضل صدور الدجاج لأنها خفيفة ومفيهاش دهون وايضا طرق طبخها عديدة .

سؤال: البيض يعتبر من البروتين الخفيف ولا زى اللحوم الحمراء ثقيل فى الهضم؟؟



الإجابة: صفار البيض به نسبة
كوليسترول عالية جداً ولذلك
دائماً بنصح بتناول 2 بيضه
بحد اقصى فى اليوم وهو ده
السبب فى تحديد العدد ليس
نتيجة صعوبة الهضم ولكن
نتيجة زيادة الكوليسترول..



سؤال: ليه موجود في نظام رمضان في السحور ملعقة زيت زيتون مع الفول؟؟



الإجابة: دائماً بنصح بعدم تناول اي زيوت خلال رحلة التغيير في ايام الدايت لكن في سحور رمضان وجدنا ملعقة زيت زيتون مع الفول والسبب ان صيام ساعات النهار كثيره تتعدى الـ 15 ساعة وبالتالي هنظل طوال تلك الفترة بلا ماء وده ممكن يسبب امساك ولذلك السبب تم اضافة زيت الزيتون مع وجبة الفول لمنع حدوث الامساك ولا يمكن استخدام اي زيوت اخري



سؤال: هل يمكن استخدام حزام او شورت التخسيس اثناء الرياضة بدلاً من اللف التحيفي؟؟



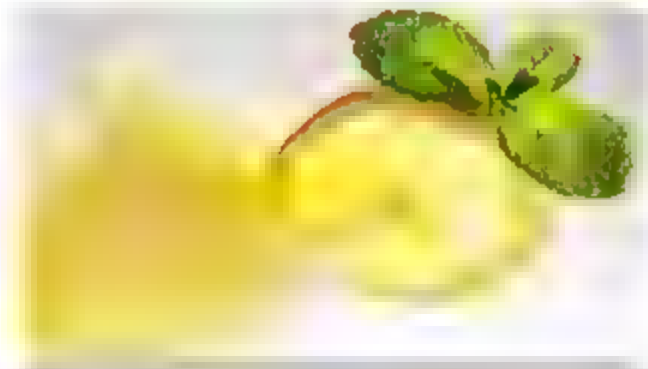
الإجابة: استخدام الحزام والشورت لا
يحل محل اللف التحيفي ولكن يمكنك
تبطين الشورت او الحزام او بدلة
التخسيس بكيس من البلاستيك وده عند
اي خياط وتدهن الاماكن المراد
تخسيسها ولبس الشورت او الحزام او
البدلة وممارسة الرياضة ده هيكون
افضل علشان نستفيد بفكرة اللف
التحيفي مش مجرد تسخين المنطقة
وحسب ولكن تساعد الزيوت على
التخلص من الدهون .

سؤال: إيه رائيك فى المشروبات الحارقة للدهون مثل خلطة قرفة وجنزيل وليمون وشاى اخضر ومرمرية وشمر وكمون وبذور بقدونس؟؟

الإجابة: هي الخلطة دي كفيفة انها مش تدمر الدهون بس
لا دي ممكن تدمر الجسم كله ..طبعا الكلام ده مضر جداً
جداً بالصحة وتسبب مشاكل صحية اما تقرحات فى المعدة
او ضغط مرتفع ..لأنها تعمل على زيادة المادة ضريات
القلب وبالتالي زيادة معدل ضغط الدم وكأنك اخدت حبوب
منشطة فا يجعل القلب يدق بشكل سريع و تشعر انك
عرقان وكأنك تجري رغم انك تجلس مكانك ..فا طبعا الى
جربها سببته مشاكل صحية كبيرة ونتائجها غير مجدية
بالمرة فلا انصح بأى من تلك المشروبات ..لكن يمكنك
شرب كل مشروب لوحده بكميات بسيطة كوب او اثنين فى
اليوم يعنى شاى اخضر او قرفة او زنجبيل لكن خلطات
ممنوع



**سؤال: هل شرب عصير الليمون او الشاي
او الكركديه وغيره يدخل ضمن حساب الـ
8 أكواب ماء في اليوم؟؟**



**الإجابة: اي سوائل تشربها تدخل في نطاق الـ 8 أكواب الي
مفروض تشربهم طوال اليوم سواء تشرب الماء بشكل مباشر
او في شكل مشروبات اخري مسموحه ولكن الماء بشكله
الطبيعي افضل طبعاً**

سؤال: أعمل ايه لو نفسي أعمل دايت لكن إمكانياتي لا تسمح انى اكل كل يوم لحوم فى الغدا؟؟



الإجابة: تلجأ وقتها الى روح النظام وتفهم اننا بنمنع النشويات اول 3 او 4 ايام من كل اسبوع ..طبعا الورقة الاولى والثانية متاحين لاي شخص لأن الغدا فيهم مش شرط لحوم لكن باقى الانظمة حاول تمنع النشويات فى اول 3 او 4 ايام من كل اسبوع بمعنى اسبوعين تمنع النشويات اول او 4 ايام واسبوع تمنعه اول 3 ايام وتفطر اى بروتين او فاكهة متاحين وتتغذى اى بروتين متاح (بيض او جبنه او لحوم) اى بروتين متاح فى البيت والعشا اى بروتين متاح او ثمرة فاكهة وبعد كده فى الايام الى فيها نشويات تدخل النشويات المتاحة ليك وتحاول تنوع فى الفطار ما بين الفاكهة والبروتين وهكذا وان شاء الله هنعمل نظام اقتصادي لكل اى نفسه يخس بتكاليف قليلة ..وده للناس الى اقتصاديا ضعيفه لكن لو هتقدر تمشي على النظام الموجود هيكون افضل طبعا .

سؤال: إزاي اقوى ارادتي ومهما اتعرض لمواقف صعبة احافظ على الرجيم والنظام ومالخبطش؟؟



الإجابة: أكثر حاجة هتخليك قوى ومتلخبطش ابدأ وتظل فى طريقك مهما حصل هو ثقافتك وتغيير مفهوم العقل و وكلما زادت ثقافتنا الغذائية زادت قوتنا واصبح العلم هو السلاح الذي نحارب بيه ضعف الارادة وهتلاقى نفسك بقيت فاهم ان الاكل ده مضر فى اى وقت وهتبعد عنه مهما حصل زي بالظبط اننا تلقائياً لما بتلاقى شئ مكتوب عليه مسمم بتبعد عنه فوراً ..يعنى ثقافتك وعلمك هى الى هتقوى ارادتك .

سؤال: ازای ازود معدل الحرق؟؟



الإجابة: لازم تعرف ان الجسم بيحرق علشان يوفر الطاقة اللازمة فى العمليات الحيوية فى الجسم مثل حركة القلب والكلى والكبد وغيرها والشق الثانى من خلال الجهاز الحركى (العضلات) والتي تحرك الجسم مثل اليدين والقدمين ولذلك لزيادة معدل الحرق يجب زيادة معدل الحركة واروع من ذلك تقوية العضله وبناءها بشكل صحيح وذلك من خلال الطعام الصحى والرياضه مثل المشي ..من الاخر عايز تخس صح وبسرعه وتعيش حياتك بكل قوة وتقوى الحرق بتاعك الحل فى نظام صحى ورياضه مثل المشي او الرقص او شغل البيت بشكل دائم او الزومبا او ايروبكس او اى رياضه تحبها فا هتقوى الكتله العضليه والحرق هيزيد طول عمرك .

السؤال : انا جعaaaaaaaaاانة؟؟؟؟؟!



الاجابه: لا انتى مش جعانة انتى بس عطشانة لكنك مش عارفة

كل ما تحسى بالجوع اشربي مياه

لأن أحيانا الجسم مبيعرفش يترجم الاحساس بالعطش و بيترجمه
على انه جوع

وعموما شرب المياه مفيد و يقلل الاحساس بالجوع.

السؤال:

ممکن اخذ معلقتين السكر المسموحين بالليل؟؟



الاجابه: ممكن ولكن الافضل نأخذهم الصبح أو
وسط النهار للإستفاده بهم فى الحفاظ على الحرق
واعطاء الطاقة للجسم .

السؤال: ما هي انواع السمك المسموحة في النظام؟؟



الاجابه: البلطي والسالمون والتونه من افضل الاسماك في
الانظمة الغذائية وايضا اي نوع سمك غير دسم كا البربون
وما على شاكلتها , ولو هتاكل سمك بوري يفضل يكون
سنجاري بدون زيت لضمان التخلص من اي دسم

السؤال: هل الكرنب مسموح؟؟



الاجابه: ايوا مسموح نص حبه كفايه.



السؤال: ممكن اتغدى شوربه عدس؟؟



الاجابه: لو الجو برد مسموح تناول طبق
متوسط من شوربة العدس بدون دهون فى
غداء الورقة الاولى بديل البروتين والنشويات

السؤال: ينفع اشرب مياه اثناء المشى؟؟



الاجابه: ايوا ينفع تشربي فيه
خلال المشى او الرياضة وتكون
كميه بسيطة عشان متتعيش
لكن لو خلصتى مشى او رياضة
متشربيش فيه غير بعد نص
ساعة او لحد ما الجسم يهدا
خالص.

سؤال وجواب



السؤال: هل سكر الفركتوز او سكر الفاكهة هما نفس السكر الدايت؟؟؟



الاجابه: لاء , الفركتوز مثله مثل السكر العادي
ليك 2 ملعقة فقط في اليوم سواء سكر عادى او
فركتوز .

السؤال: عايزه حيووووووب

تخسسنى؟؟؟؟



الإجابة: لا يوجد حتى الان اختراع
هيكليك تخس بدون نظام غذائي وای
ادوية موجوده فى الاسواق لها اضرار
كبيرة ومدمره للصحة والحرق وكل
الى جرب تلك الادويه سببت له مشكله
ولذلك انصحك باتباع نظام صحى سليم
افضل من تلك الادوية المضرة



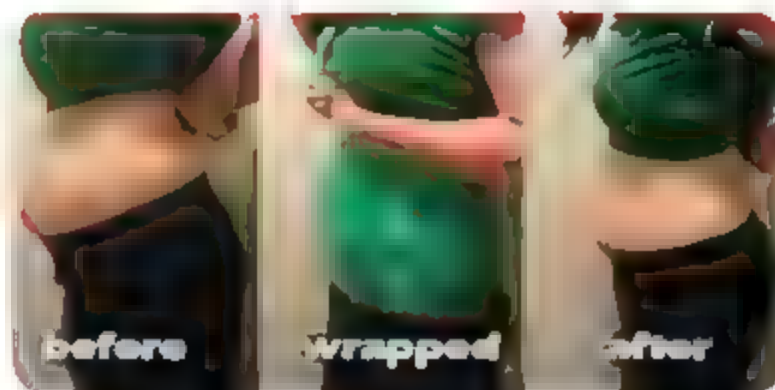
السؤال: هل ينفع اكل خضار الغدا لوحدة بعد وجبه الغدا؟؟؟



الاجابه: ايوا ينفع تاخدى خضار نى في نى
وفي اى وقت.



السؤال: لو عندى منطقة معينة عايزاها تخس اعمل ايه؟؟



الاجابه: اعملى اللف التحيفي وقت الرياضة 3
مرات اسبوعيا ولمدة ساعة واحده.

السؤال: هل ينفع أفطر متأخر؟؟



الإجابة: كلما كان الفطار بدري كلما كان فترة الحرق اكبر كلما كان معدل نزول الوزن اسرع .. لذلك احرص على تناول وجبة الفطار مبكرا



السؤال: ليه ممنوع الرياضة



اول اسبوعين؟؟؟



الاجابة: وذلك بسبب سياسة التدريج مع الجسم وعدم الضغط على الجسم في البداية وايضا لأن الجسم في البداية يكون الحرق قوى ولا نحتاج لأى رياضه لأنه كده كده بيخس بدون مجهود وبتركز في البداية على تصغير حجم المعدة

السؤال: هل ممكن اخذ صان بايتس كسناكس؟؟



الاجابه: ممنوع لانه يعتبر نشويات
وكل ما يشبهه ممنوع .

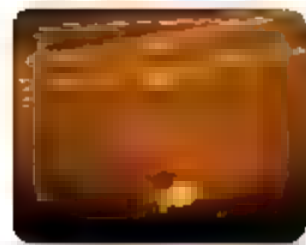
السؤال: ما هي افضل الاوقات لتناول الطعام؟؟



الاجابة : الفطار من الساعة 5 ل 9

الغدا من الساعة 2 ل 4

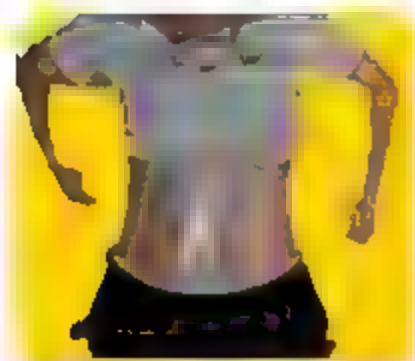
العشا من الساعة 7 ل 9



السؤال: ماهو الفرق بين الساونا واللف التنحيقي؟؟



الإجابة: الفرق بين الساونا واللف التنحيقي ان الساونا تخلصك من الماء الزائد في الجسم وذلك من خلال فتح مسام الجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الغرفة ليخرج الماء من خلال المسام ليحافظ على رطوبة البشرة ..أما اللف التنحيقي فهو يتم التخلص من الماء وتنشيط الدورة الدموية في المنطقة المحددة من خلال الزيوت التي تدهن علي تلك المنطقة ولذلك ينصح بدهان المنطقة بالزيوت المطلوبة للاستفادة من اللف التنحيقي (زيت الزيتون - زيت زنجبيل - زيت قرفة - زيت ياسمين) وتوضع الكمية بالتساوي



زيت الزيتون (مرطب)

زيت الزنجبيل والقرفة (لتنشيط المنطقة)

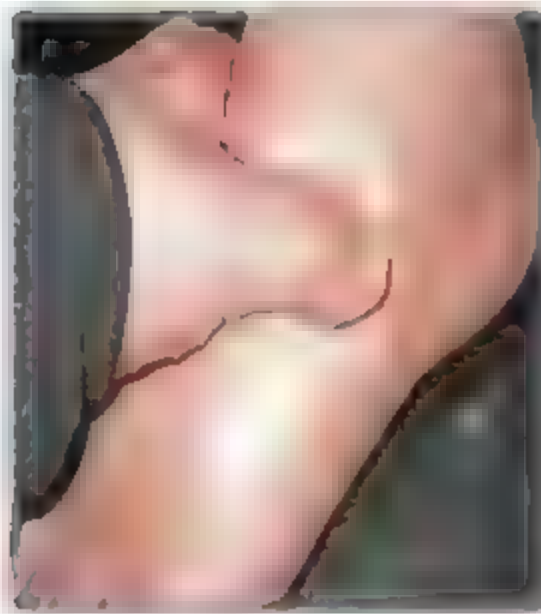
زيت الياسمين (معطر)



السؤال: متى يسبب شرب الماء والسوائل زيادة في الوزن؟؟

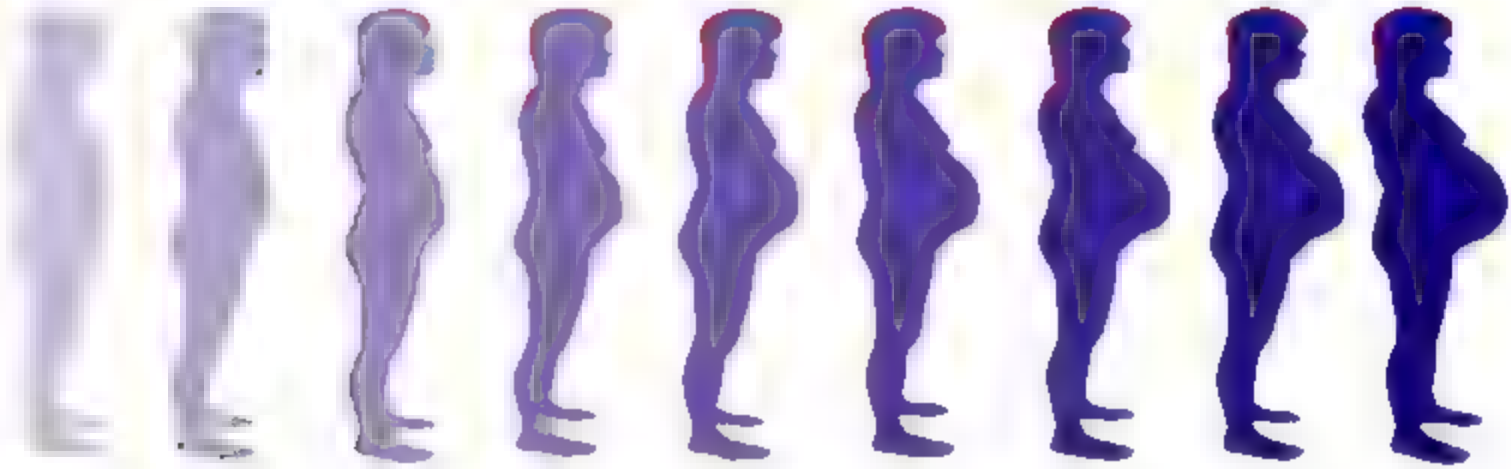


الإجابة: يسبب شرب الماء زيادة في الوزن في بعض الحالات كما تناول الادوية التي تحبس السوائل في الجسم فيتجمع الماء في الجسم ويسبب زيادة في الوزن وايضا تناول ملح الطعام بشكل زائد عن الطبيعي يسبب احتباس السوائل داخل الجسم وتلاحظ ذلك من خلال حدوث تورم بأطراف الجسم مثل القدم واليد ولذلك ننصح بتقليل كمية الملح المستخدمة وشرب مغلى البقدونس على الريق ليعمل كا مدر للبول والتخلص من اى سوائل زائدة داخل الجسم



السؤال: ازاي اعرف اني بخس

واشجع نفسي؟؟



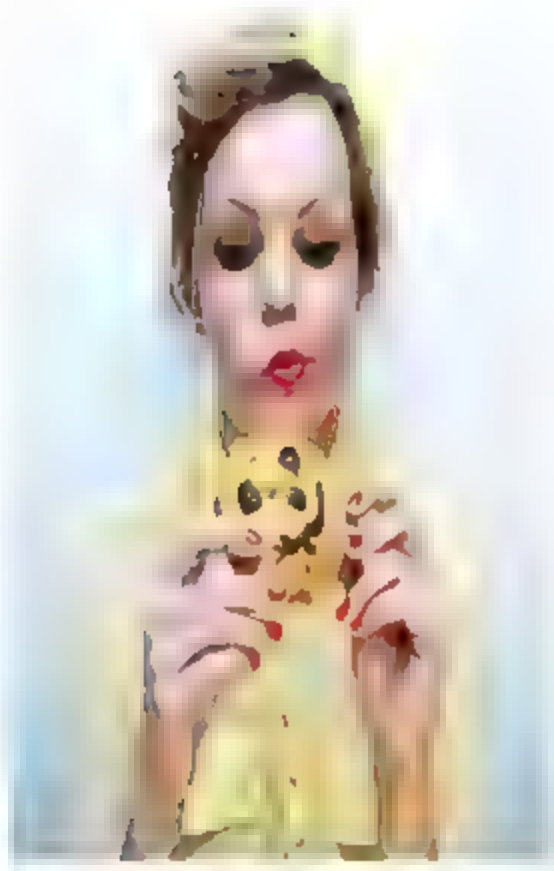
الاجابة: كل اسبوعين صور نفسك صورة بوضعية
ثابته وجمع الصور وفي اخر الرحلة هتشوف اجمل
اللبوم صور في حياتك ومراحل تغييرك



السؤال: ماذا افعل اثناء الدورة الشهرية؟؟



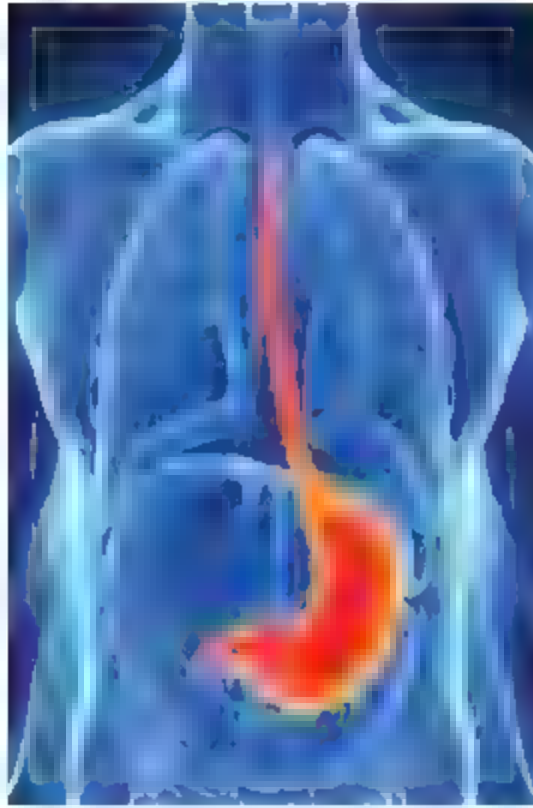
الاجابة: اثناء الدورة الشهرية تحدث اضطرابات هرمونية مما يؤدي الى الشعور بالحاجة الى تناول الحلويات ولذلك انصحك بالتركيز على التمر وليكن 7 تمرات خلال اليوم عند الحاجة لذلك وتوزعهم على ان يكونو في النهار حتى نضمن ان يحرقهم الجسم او تناولى مكعب شكولاته دارك صغيره ايضا في الصباح وكرر تانى عند الحاجة فقط وان استطاعتي ان تتغلبى على هذ الشعور فلا داعى لتناول الزيادة في التمر والاكتفاء ب 3 فقط



السؤال: متى يتم تصغير المعدة؟؟



الاجابة: يحدث انكماش للمعدة أثناء الليل في الفترة عقب تناول وجبة العشاء في الليل ووجبة الافطار في الصباح ولذلك ينصح بتناول العشاء الخفيف كا الزبادى وتعصر عليه نصف ليمونه مما يساعد المعدة على هضم بقايا الطعام سريعا وابقاء المعدة خالية مما يحدث تصغير للمعدة في تلك الفترة من الليل , ويوم بعد يوم تعود المعدة لوضعها الطبيعي



السؤال: ما هي اضرار النوم على البطن؟؟



الاجابة:النوم على البطن من اسوأ العادات التي يفعلها الكثير ويجب ان تعلم مساوئ تلك العادة وهي ضعف عضلات البطن نتيجة الضغط عليها اثناء النوم والأخطر من ذلك هو تعريض المعدة (توسيع المعدة نتيجة الضغط عليها بشكل مستمر) ويجب اتباع السنة في النوم على الجانب الايمن

السؤال: ليه الفشار غير مسموح اثناء

الرجيم؟؟



الاجابة: لكل من هو يتبع النظام الصحى
الخاص بالصفحة نصيحة عدم تناول الفشار
سواء كا وجبة او سناكس حتى لو بدون
زيت لأن ببساطه الفشار من النشويات
واصله الذرة وهى ممنوعه خلال النظام لما
سببه من ثبات للوزن لكثير من الاعضاء
فا رجاء الابتعاد عنه خلال فترة الرجيم
والاكتفاء بتناوله يوم الفري وبعد الانتهاء
من الرجيم ان شاء الله



سؤال ما هو ماء الديتوكس " Infused water "؟؟



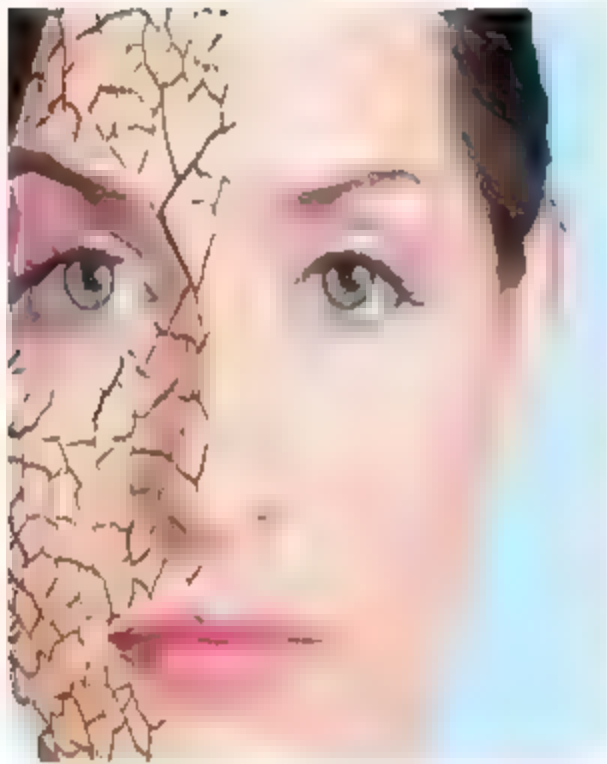
الجواب : ديتوكس الماء عبارة عن ماء محلى بقطع الفاكهة والخضروات والأعشاب ويساعد تناوله على تطهير الجسم من السموم المتراكمة، وطريقة تحضير ديتوكس الماء بالفواكه والخضار سهلة للغاية. كل ما عليك فعله هو إحضار زجاجة أو برطمان فارغ وملئها بالماء، ثم اختيار نوع مفضل من الفاكهة والأعشاب وتقطيعها وغمرها في الماء. اتركي منقوع الفاكهة لمدة تتراوح بين ٣-٤ ساعات ثم ابدأي في تناولها (قطع الليمون والبرتقال والخيار).

سؤال هل تتأثر البشرة بقلة تناول الماء؟؟



الجواب :

قلة شرب الماء يحدث انعدام الراحة للجلد ، والإصابة بانعدام الترطيب، وبعد مرور بضعة أيام يصبح الجسم عرضة للإصابة بالحكة الجلدية نتيجة الجفاف والشقاق، مع ظهور شقوق جلدية في كل الأماكن الدهنية في الجسم، كالكعوب، والأكواع، والجبهة، وظهر الأيدي، والبطن، والفخذين، والركبتين. وقد يعاني المريض من آثار الحكة والهرش، مسببا حروقا سطحية والتهابات لا حصر لها، وتورمات، وإحمرار بمناطق دون أخرى من الجلد.



سؤال ما هي فوائد ديتوكس الماء؟؟؟



الجواب :

- ١- ديتوكس الماء شهى ولذيذ ويعتبر من الحيل الذكية لتحفيزك على تناول كمية كبيرة من الماء.
- ٢- يتميز بغناه بالفيتامينات الطبيعية التي يحتاجها الجسم ولا يحتوي على سعرات حرارية عالية.
- ٣- يساعد ديتوكس الماء على تقوية مناعة الجسم بفضل غنى الفواكه والخضراوات بالمواد المضادة للأكسدة.
- ٤- بإضافة الفواكه إلى الماء، ستستمتعين بمذاقها دون إضافة السكر العادي أو سكر الدايت.
- ٥- من الفوائد الأخرى لديتوكس الماء أنه يساعد على تحسين عمل الجهاز الهضمي.
- ٦- تناول ديتوكس الماء يعزز الإحساس بالشبع مما يساعد على إنقاص الوزن.
- ٧- ديتوكس الماء يتضمن نفس فوائد الماء في تطهير الجسم من السموم.
- ٨- تناول ديتوكس الماء بالفواكه والخضار يساعد على تحسين مظهر الشعر والبشرة والأظافر.

سؤال ما هي الحيل التي تشجعنى على الإكثار من شرب المياه بانتظام؟؟؟



الجواب : تعرف على الحيل البسيطة التي تساعدك على تناول كميات وفيرة من الماء بانتظام

- ☐ اختاري زجاجة ماء أنيقة وإجعلها امام عينك فى كل مكان تذهبين اليه
- ☐ استغلي تطبيقات الموبايل فى التنبيه وحساب عدد اكواب الماء
- ☐ ضعني نكهة لذيذة للماء (نعناع - ماء الورد - اضافة قطع البرتقال والخيار واليمون (الديتوكس))
- ☐ اشربي الماء بالشفافة
- ☐ ادخلي روح المنافسة بينك وبين اصدقائك فى العمل او اخواتك فى البيت او اولادك او على الصفحة
- ☐ ضعني زجاجة ماء بجانبك فى كل اركان المنزل
- ☐ مارسي التمارين الرياضية يجعلك تشعرين بالعطش وتناول الماء بس لما الجسم يهدأ وليكن 30 دقيقة
- ☐ تخلي عن الشاي واستبدليه بمشروب الماء الدافئ باليمون او بالعسل اثناء النهار
- ☐ زيادة الثقافة المعرفية عن اهمية تناول الماء

سؤال لماذا نشرب كوب ماء دافئ على الريق وبه ملعقة عسل نحل؟؟؟



الجواب : يعمل تناول كوب الماء الدافئ على الريق على التخلص من السموم وتنظيف القولون لنبدأ يومنا بصحة وحيوية وتعمل ملعقة العسل على تحفيز الجسم على الحرق وبدء الحرق من اول لحظة

سؤال لماذا نشعر بالبرد اثناء الرجيم؟؟؟



الجواب : هناك مخزون من الدهون يحيط بالجسم ويعمل كا جاكيت طبيعي يحافظ على الجسم من البرد وعند اتباع انظمة انقاص الوزن يبدأ الجسم فى التخلص من الدهون بشكل تدريجى وبالتالى يبدأ الشعور الطبيعى بالبرد ويجب فى تلك الفترة الحفاظ على درجة حرارة الجسم من خلال تناول المشروبات الدافئة والشوربات المتاحة وممارسة الرياضة لرفع ضربات القلب والشعور بالدفى .

سؤال هل ينفع تكرار اسبوع الانقاذ اسبوعين ورا بعض؟؟؟

الجواب :

لا طبعاً لأن الهدف من اسبوع الانقاذ هو
هو انقاذك من العك الى عملته في الايام
التي تسبقه ويعتبر من الاسابيع القوية
والمرهقة للجسم لفقره في كمية الدهون
وبالتالى ممنوع تكراره الا عند اللخبطة
أكثر من يومين.



سؤال هل تسبب قلة شرب الماء فى حدوث امساك؟؟



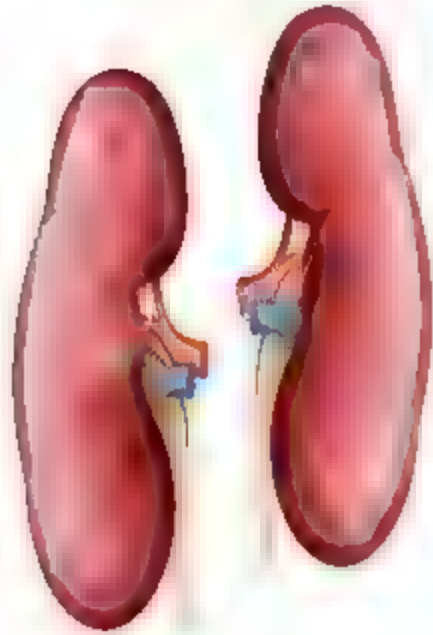
الجواب :

نعم , يعانى المستقيم، الذى يجد نفسه فى حالة جفاف قصوى، وفى الوقت ذاته يصبح فى حالة امتلاء شديد بالبراز، ويجد نفسه غير قادر على ترطيب هذه الفضلات المطلوب إخراجها وطردها من الجسم ببعض المياه التى تسهل خروجها، فينذر الجسم بالإمساك المزمن، ومع قلة شرب المياه يعتاد هذا الجفاف، ويصبح الإمساك حليف الإنسان ومقترنا به، فضلا عن الآلام غير المحتملة لصعوبة التبرز و"الشكشكة" وحالة آلام البطن المستمرة، مع إمكانية تضخم فتحة الشرج والإصابة بالبواسير.

سؤال ماهي أكثر الاعضاء في الجسم

التي تتأثر بقلة تناول الماء؟؟ الجواب :

الكلية هي أكثر الاعضاء ضررا، وعن تأثر الكلية بقلة المياه، فهي العضو الكاسح والمخلص للجسم من مشكلاته، ويحتاج في هذه العملية لكمية لا حصر لها من المياه تغسل الجسم والكليتين، وتساعد في مهمته، فهي وقود عمله، لذا فقلة المياه تعطل أهم جزء فيه، وأهم عضو يخلصه من مشكلاته. ولا شك ان التوقف عن تناول المياه بكمية كافية، تبدأ أثارها السلبية بعد أقل من 3 ايام، بحيث تبدأ الكلية في التآمر مكونة التهابات، وبالتدريج تتكون الحصوات، وتزيد المشكلات التي قد تزيد حد الفشل الكلوي، ويتعرض فيه المريض لغسيل كلوي قد يتكرر أكثر من مرة في الاسبوع، لا تقف مشكلات قلة المياه عند هذا الحد، فهي تساعد على زيادة كم املاح الجسم لصعوبة التخلص منها دون مساعدتها، فتزيد الاملاح وتزيد نسبة الصديد، مخلفة ارتفاعا في درجة حرارة الجسم، مع صعوبات لا حصر لها في التبول، وتزيد الخطورة حسبما يوضح "عامر" في زيادة التبول مع القليل من كم البول، الذي يطرده الجسم، وهو يعد الجفاف الاعظم للجسم وعلامات خطيرة تنذر بحدوث مشكلة كبيرة في الكليتين، وقد تظهر على شكل آلام ومغص كلوي في الحالات المتقدمة.



سؤال لو نفسى مسدودة ومش قادر افطر؟؟ أعمل ايه؟؟؟



الجواب : لو بتصحى من النوم وتلاقى نفسك مسدودة ومش قادر تاكل شئ ,الحل انك اول ما تقوم من السرير تاخذ ملعقة عسل نحل على الريق هتعمل على تنشيط الحرق ويادوب هتاخذ الدش بتاعك وتصلى تلاقى الحرق بتاعك اشتغل وجوعت بشكل كبير وبالتالي هتفطر وتحافظ على صحتك لان الفطار هو سر صحتك الدائمة.

سؤال ماهى أسباب تساقط الشعر؟؟؟

الجواب :

● خمول الغدة الدرقية

● نقص البروتين

● نقص الزنك

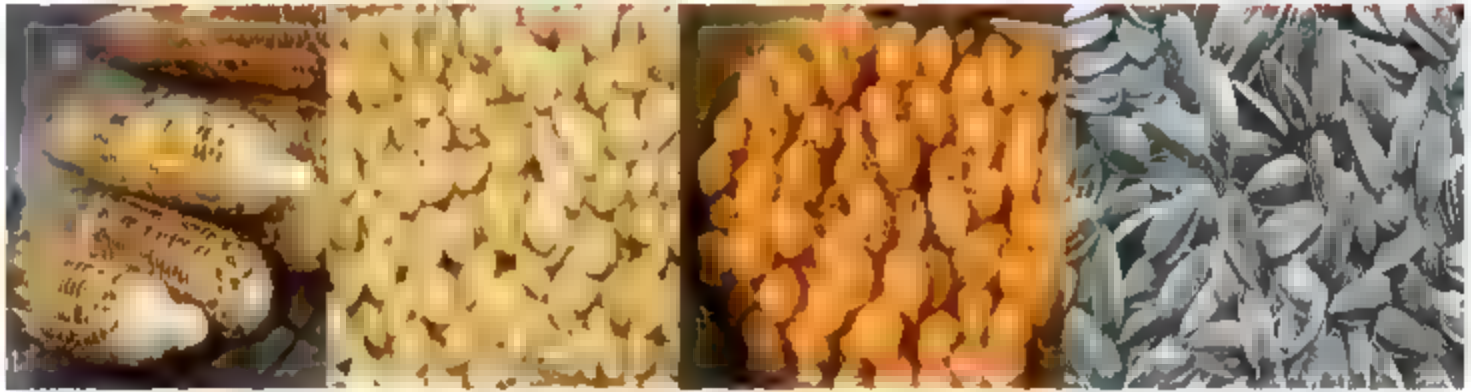
● نقص الحديد

علاج التساقط يبدأ بتحسين غذائك اتبع النظام الصحى والطعام الصحى كى تحافظ على شعرك اطول واقوى و حياة صحية مليئة بالحيوية والنشاط



سؤال هل الذرة المشوى والتمرمس

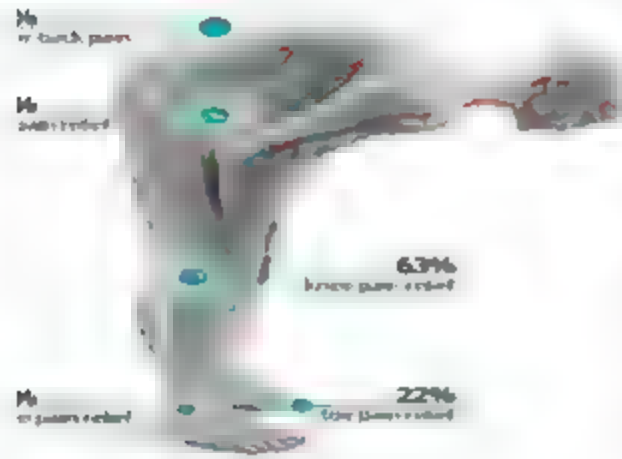
واللب السوري متاحين ???



الجواب :

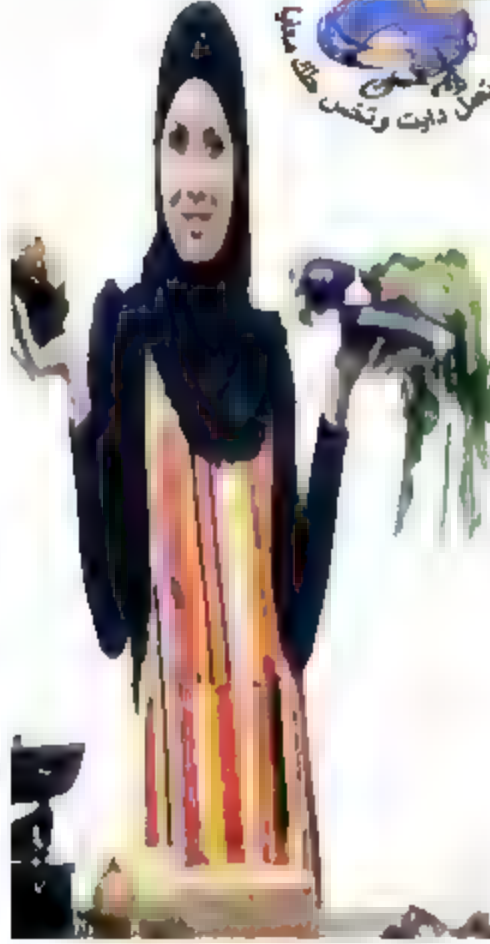
الذرة والتمرمس والحمص واللب السوري كله ممنوع خلال ايام الدايت
وتقدر تأكلهم فقط في الايام الفري ولما تخلص دايت لكن في ايام
الدايت ممنوعه وهتسبب ثبات الوزن مع النظام الخاص بالصفحة

سؤال مش قادر اللعب رياضة او اتمشى أعمل ايه؟؟؟



الجواب: لو انت مش قادر تلعب رياضة او تتمشى بسبب وزنك الكبير او ظروف صحية او وجود اطفال ولم تستطع ممارسة الرياضة يصبح الحل الافضل انك تصلى , اه تقوم تتوضأ وتصلى , صلى كثير وده هيحسن كثير من اسلوب حياتك وهتلاقى نفسك بتمارس الرياضة بشكل رائع

سؤال يعنى ايه أجعل الاكل الصحى اسلوب حياة؟؟؟



الجواب: الضامن لعدم زيادة وزنك من جديد عقب الانتهاء من النظام الصحى هو سلاح العلم وتغيير فكرك وان يصبح الطعام الصحى اسلوب حياتك والاكثر منه والتقليل من تناول الطعام الغير صحى , ودائما تجد البدائل الصحية بمعنى تناول الفاكهة بدل من الحلوى, تناول وجبتين رئيسيتين فطار وغداء بفاصل زمنى لا يقل عن 5 ساعات, واستخدام زيت الذرة والزيتون بدلا من الزبد والسمنة البلدى, يتم تحمير اللحوم فى الفرن بدلا من الزيت , استخدام الخضار بصلصة بدون زيوت , جعل وجبة العشاء دوماً خفيفة كا كوب زبادى لait وليمونه , التقليل من تناول الاطعمة خارج المنزل ,استخدام العيش الاسمر بدلاً من الدقيق الابيض,استخدام الجبن قليل الدسم والملح خفيف, المشي بشكل منتظم ,شرب الماء ,النوم بشكل كافى ,الافطار مبكراً, شرب الحليب, استخدام العسل الابيض(النحل) بدلا من السكر العادى فى التحلية للمشروبات, وغيرها من العادات الغذائية الصحية

سؤال ماذا يحدث بعد اتباع نظام غذائي صحي؟؟؟



سؤال هل يؤثر قلة شرب الماء على الحرق وفقدان الوزن؟؟



الجواب :

قلة المياه هي العادة الوحيدة غير الصحية التي تظهر مضاعفاتها المرضية في أقل من ثلاثة أيام، ولعل الأمعاء تعاني جفافاً شديداً، وانعدام الحركة لأحماضها، فالجفاف يصيبها ويقلل قدرتها على هضم الطعام، وبالتالي انعدام التمثيل الغذائي السليم للطعام، وعدم الاستفادة منه يعنى الحرق بتاعك هيتوقف.

سؤال هل يؤثر قلة شرب الماء على التركيز والعصبية والصداع والتوتر؟؟



الجواب :

لا يوجد جزء بالجسم لا يطوله خطر نقص المياه، ولعل الدماغ أهمها فالعمليات الذهنية تتأثر جدياً بنقص المياه، فتجد الشخص العطش من الصعب عليه الاستيعاب من أول مرة، والفهم والتحصيل بسهولة، مع انعدام اتزانه وقدرته على مواجهه الام الراس المتسبب فيها انعدام المياه، وأكبر دليل على تاثر الدماغ بقلة المياه، هو علاج الصداع والام الراس بـ 4 أكواب كبيرة من المياه إضافة إلى تدليكها، لتحصل على حصتها من الترطيب، وتبدأ في العمل بكفاءة عالية وتتوقف عن إحداث الصداع في رأسك ولا شك أن الحالة النفسية تتأثر بكمية المياه، التي يحصل عليها الجسم، فيعانى الشخص من حالة انعدام اتزان، وبزيادة طلب الجسم للمياه يبدأ في الشعور بالعصبية والتوتر دون أن يدرك السبب، مع الشعور برعشة في الأطراف نتيجة التوتر في كثير من الحالات، ونتيجة ضعف كفاءة عمل المخ.

سؤال لماذا يجب ان نأكل السناكس المتاحة؟؟؟



الجواب : عند تناولك للسناكس سواء الجزرتين او 2 ثمرة طماطم او الخيار او الخس او غيرها من السناكس المتاحة بين الوجبات, تضمن عدم الوصول الى الوجبة التالية الاساسية كالغداء وانت لست جائع وبالتالي مما يساعدك في اختياراتك بشكل أفضل وعدم تناول شئ يضرك

السؤال: هل تستطيع تناول نوعين من
البروتين في وجبه واحدة؟؟!

الاجابه: ممنوع لان المعدة

هتأخذ وقت طويل جدا في

هضم كل نوع لوحده وده

هيقبل من فرص انكماش

المعده بشكل سريع .

سؤال وجواب



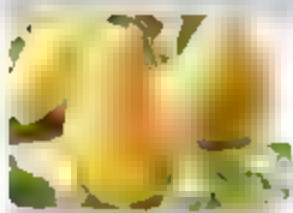
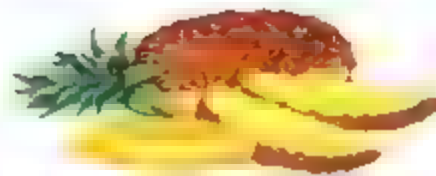
لو نفسك تقبل دايت وتخص حلك معانا



<https://www.facebook.com/takhsesforever>

شاهدونا على YouTube الدايت ببساطة

السؤال: لو فطاري فاكهة ما هي
أفضل فاكهة أستطيع أكلها !!!



الاجابه:

الكيوي

الاناناس

التفاح

الكمثري

سؤال وجواب



السؤال: هل الملوخية مسموحة

او ممنوعة؟؟؟!



الاجابه: الملوخيه مسموحة

بشرط: تكون بدون اى مواد
دهنيه

ولو هتتعمل بشورية يبقى
شوريه منزوعة الدسم.

السؤال: هل يمكن تناول الفاكهة كا سناكس بين الوجبات؟؟!



الإجابة: ممنوع تناول الفاكهة سناكس بين الوجبات وذلك لأن الفترة ما بين الوجبات هي فترة حرق الجسم للدهون وعند تناول الفاكهة ينشغل الجسم و يترك الجسم حرق الدهون ويبدأ في هضم وامتصاص الفاكهة وذلك لأن الفاكهة تقع تحت بند الكربوهيدرات والتي يعتبرها الجسم مصدر سريع للطاقة .



السؤال: هل الحزام الهزاز مفيد لنزول البطن والاردا ف؟؟!

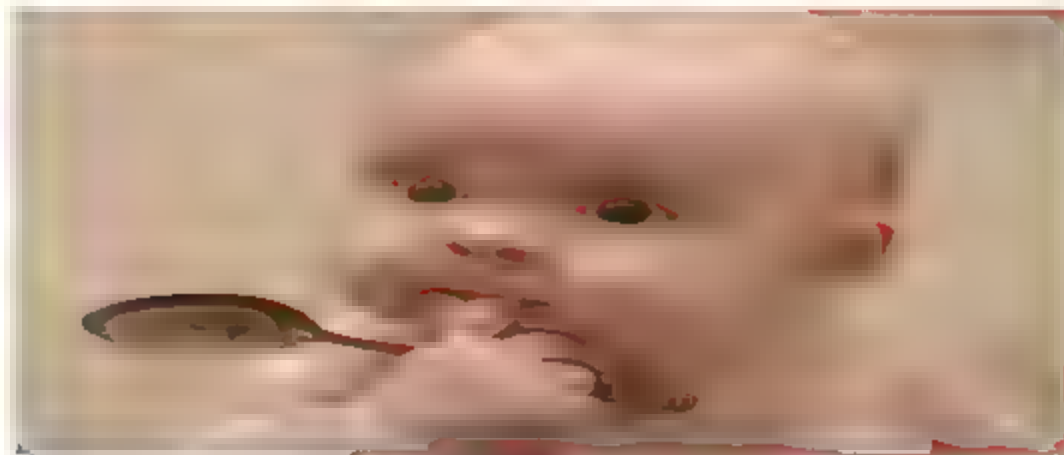
الاجابه: الحقيقة لا هوا بيضعف
عضلات البطن

الاحسن تمارسى الرياضة العادية
باستمرار

وممكن تستخدمى اللف التحيفى لو فى
مناطق معينة عايزة تنزليها مع
الرياضة والنظام الصحى .



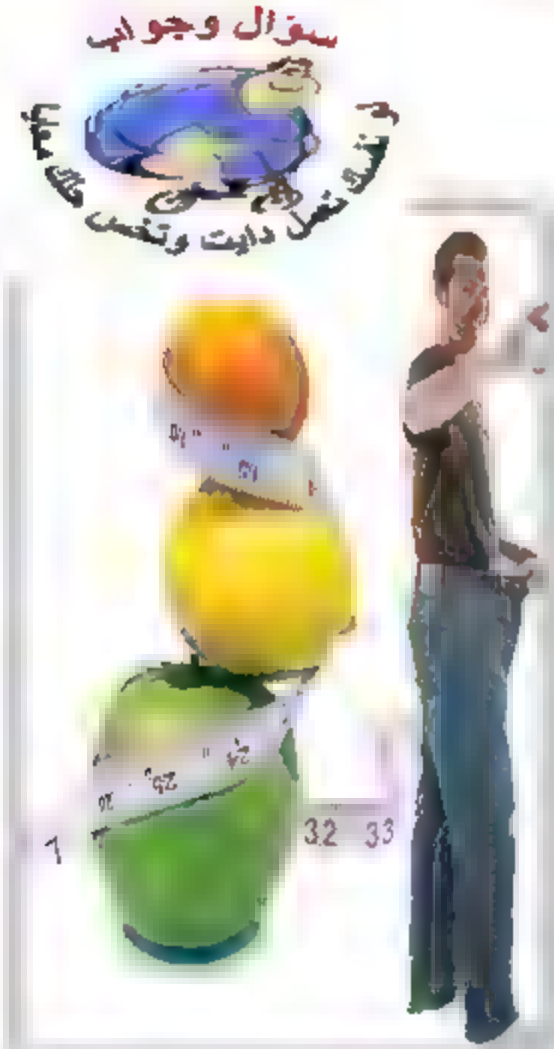
السؤال: انا بجوع جدا بالليل ممكن اكل ايه يشبعني؟؟!



هناك اسباب عديدة للجوع فى المساء ومنها عدم اهتمامك بتناول الوجبات الرئيسية خلال اليوم وتناول السناكس بين الوجبات او البرد او الجوع العاطفى..لو شعرت بذلك يمكنك تناول شوربة الخضار الساخنة (كوسة + فاصوليا خضرا + طماطم مبشورة + بصله حلقات + حبهان + ثوابل + ملح) وتغليهم وتاكل بالهنا والشفاه

السؤال: انا ماشيه على الدايت مضبوط جدا ومقاساتي اتغيرت لكن الوزن ثابت وانا محبطة جدا اعمل ايه؟؟!

الإجابة: الانظمة الصحية ليست فقط لإنقاص
الوزن ولكنها تعمل على بناء الجسم من جديد من
وبناء العضلات التي اتلفتها بسبب الانظمة الغير
الصحية التي كنت تتبناها من قبل أو تناولك
الاطعمة الضارة كالوجبات السريعة, ولذلك يعيد
الجسم بناء نفسه من جديد من زيادة الكتلة
العضلية وضبط نسبة المياه في الجسم والتخلص
من الدهون الزائدة , ولذلك يمكنك ان ترى
الميزان ثابت لكن النسب داخل الجسم تتغير ولذلك
تجد تغير في المقاسات مع ثبات الوزن



السؤال: هل بعد انتهاء الدايت هنستمر فى عدم تناول بعض الاكلات الى اتحررنا منها؟؟!



الإجابة: بعد انتهاء رحلة التغيير هتاكل كل الى نفسك فيه ومن غير زيادة فى الوزن وذلك لأنك خلال رحلة التغيير بتعرف وتفهم قيمة الاطعمه الى حواليك وتفكيرك هيكون مختلف وهتلاقى نفسك بتبحث عن المذاق وليس الكميات يعنى ممكن تاكل طبق فيه كل الى نفسك فيه وتشبع ومبسوط على عكس الماضى بتاكل مجموعه اطباق بدون ان تشبع او تحس انك راضى عن نفسك وكمان ده بجانب ان معدتك تم تصغيرها بشكل طبيعى وايضا تم تصغير الخلايا الدهنية للوضع الاول واصبحت تصنع دهون بشكل صغير جدا كما كانت ايام الرشاقة ..يعنى بتخلص الرحلة وانت فكريا وبدنيا وداخليا مختلف ولذلك هتبدأ حياة جديدة بلا حرمان من اى شئ

السؤال: ينفع ابدل كوب الحليب خالى الدسم بالزبادى اللايت؟؟!



الاجابه: يمكنك استبدال كوب الحليب الخالى الدسم بكوب
الزبادى الخالى الدسم ولكن من المستحب ان تتناول
الحليب لتسهيل حركة الامعاء واستخدامها فى
المشروبات

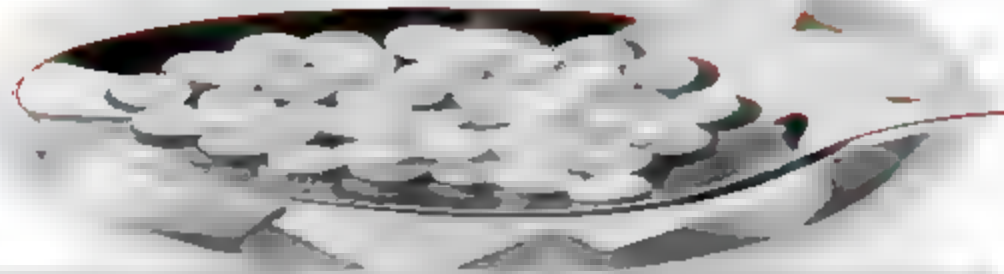
السؤال: ما هو الوقت المناسب



لقياس الوزن؟؟!

الإجابة: في البداية لازم تعرف ان الميزان ليس المقياس الوحيد لنزول الوزن ولكن يجب ان نأخذ ايضا تغيير المقاسات من الاشياء الهامة في نزول الوزن لأن الميزان يمكنه ان يتأثر بعوامل كثيرة كا درجة الحرارة وموضع الميزان حتى نوع الميزان ..فا الميزان يمكنه ان يكون سبب احباط لكثير من الاعضاء على الرغم من ان الكثير يري بعينه ان المقاسات تختلف بشكل كبير ..ولذلك حاول ان تثبت وقت محدد للميزان وليكن مرة كل شهر على نفس الميزان وفي الصباح بنفس الملابس وعقب دخول الحمام وقبل تناول الافطار

**السؤال: ماهى الكمية المتاحة فى اليوم للسكر الدايت؟؟
وما هو افضل نوع أستطيع استخدامه؟؟**

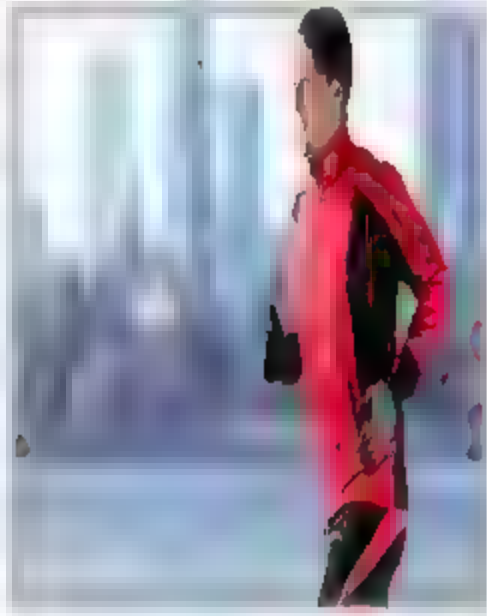


**الاجابه: السكر الدايت متاح لك بأى كمية خلال اليوم وإختيار نوع
سكر الدايت متوقف على عاملين
أولاً : أن يكون خالى من مادة الاسبرتام
ثانياً: أن يكون مذاقة مناسب لك
ولكن الامتناع عن تناول هذا السكر المصنع افضل صحياً**

السؤال: ايه افضل وانسب وقت لممارسة الرياضة لمن هم يقومون بعمل رجييم؟؟!



الإجابة: يمكنك لعب الرياضة خلال اليوم في أى وقت تريده طالما تركت فترة زمنية قبل او بعد تناول الطعام من ساعة الى ساعتين على حسب حجم الوجبة ولكن انصحك خلال فترة الدايت ان تلعب الرياضة في الفترة ما بين وجبتى الفطار والغداء فى الصباح وذلك لتنشيط الحرق ولمنع الشعور بالجوع حيث ان هناك وجبتين قادمتين فى الغداء والعشاء تحد من الشعور بالجوع الناتج من الحرق اثناء الرياضة وايضا لا يستحب ان تلعب الرياضة قبل النوم اثناء فترة الدايت حتى لا تشعر بالجوع طوال الليل مما يجبر البعض الى اللخبطة فى الليل



السؤال: لو لخبطت فى الأكل وبوظت الرجيم أعمل إيه؟؟؟!



نوع اللخبطة

لخبط يومين أو أكثر

ابدأ فوراً
أسبوع الانقاذ

لخبط وجبة كاملة
أو يوم

ابدأ فوراً
الاسبوع الجديد
التالى لك

لخبطة خفيفة
لقمة زيادة أو ثمرة فاكهة

الصيام بدون
نوم مع شرب الماء
لمدة 5 ساعات

السؤال: هل شرب المياه بكثرة اثناء الدايت يساعد على نزول الوزن؟؟!



الإجابة: الماء هي كلمة السر في انقاص الوزن بشكل سريع لما لها من فوائد كثيرة جداً كما التقليل من تناول الطعام فـا عند الشعور بالجوع من الممكن ان يكون الجسم بحاجة الى الماء وليس الطعام ويأخذ الماء حيزاً كبيراً من المعدة مما يعطي احساس بالشبع وللماء فوائد اخري اهمها هي تنظيف الكليتين مما يجعلها تعمل باعلى كفاءة وايضا تحد من حدوث الامساء الذي يكون له اثر عكسي على حرق الجسم وبالتالي نزول الوزن وايضاً يساعد الماء على الهضم بشكل جيد وايضاً يحافظ على رطوبة البشرة وعدم حدوث الجفاف ..الماء يعنى حياة ..ولذلك يجب تناول على الاقل 8 أكواب من الماء يومياً .

السؤال: كيف اتناول الماء بشكل

مستمر؟؟؟!

- اصطحاب زجاجة مياه معك في أي مكان في الشارع
- وجود كوب من الماء على مكتبك في العمل بشكل دائم
- وضع زجاجة ماء بجوار سريرك وشرب الماء بعد الاستيقاظ مباشرة
- استبدال كوب سوف تشربه من القهوة أو الكولا بكوب من الماء
- تناول كميات قليلة من الماء على مدار اليوم. فإن تناول كميات كبيرة من الماء في وقت واحد لن يفيدك في شيء.

سؤال وجواب



السؤال: هل ينفع اقلل من تناول كميات الطعام الى مسموحة ليا خلال الاسبوع عشان اخس اسرع؟؟!



الاجابه: النظام الغذائى كا روضة الطيب يجب الا نقلل منها حتى لا نقلل من الحد الادنى للسعرات المطلوبة للجسم خلال اليوم ولذلك انصحك ان تأكل كل ما هو متاح لك فى النظام الصحى حتى تجعل جسمك اكثر نشاطاً وتحافظ على الحرق فى أعلى معدلاته.

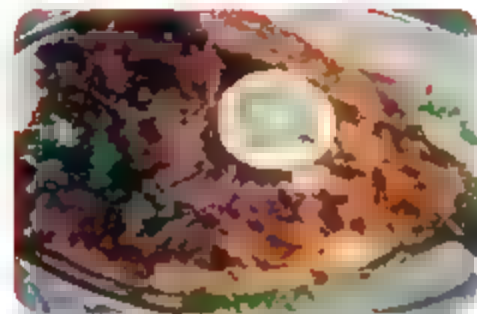
السؤال: هل ينفع استخدام اللبن البودرة الخالى الدسم في المشروبات كبديل للحليب خالى الدسم؟؟!



الإجابة: من الأفضل ان تتناول الحليب الخالى الدسم السائل
وتبتعد عن الحليب البودرة ومن الأفضل شراء الحليب
العادى ويتم غليه 7 مرات وتتركه ليله فى الثلاجة وتنزع
منه الدسم على الوش وتتناوله



**السؤال: ليه معظم الايام التي بدون نشويات
البروتين فيها بيكون منحصر بين الفراخ
والسمك و التونة فقط ومفيش لحوم حمرا؟؟!**



**الاجابه: لان اللحوم الحمراء بتكون ثقيلة على المعدة
ويتاخذ وقت طويل جدا عشان تتهضم وبيكون فيها
نسبه من الدهون لكن الفراخ والسمك والتونه هم اقل
دهون وسعرات واكثر شبعاً وافضل هضم .**



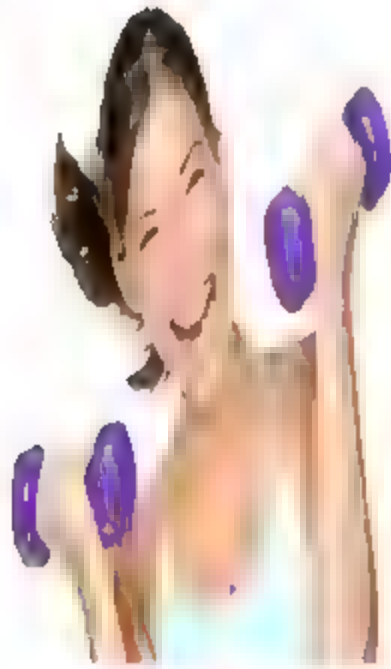
السؤال: ايه السبب اتنا بتاكل الجزر والبصل والطماطم بكميات محددة؟؟!



الاجابه: لان الجزر والبصل فيهم نسبة من السكر والطماطم فيها نسبة من الاملاح بتعمل على احتباس المياه في الجسم ولكن يجب ان نتناولهم بقدر 2 ثمرة لكل نوع يوميا للاستفادة من القيمة الغذائية والفيتامينات بها .

السؤال: هل الرياضة اليومية لمدة 15

دقيقة كافية؟؟



الاجابه: من الافضل ان نلعب رياضة وخصوصا المشي اكثر من 30 دقيقة متصله وذلك لأن الجسم فى أول 15 دقيقة ييحرق من مخزون الجلوكوز فى الدم وبعد 15 دقيقة متصله يبدأ فى التحول الى حرق الدهون ولذلك اى مدة اكثر من ال 15 دقيقة ستكون من حرق الدهون وكلما طالت الفترة كلما زاد معدل انقاص الوزن.

السؤال: هل ينفع ابدل وجبه العشا بالغدا والعكس؟؟



الاجابه: لو عايز تخس بشكل سريع وسليم لا
تبدل الوجبات وتلتزم بالترتيب فى الوجبات
فطار - غدا - عشاء

**السؤال: هل ينفع اشرب عصير الجريب
فروت في الايام الممنوع فيها
الفاكهة؟؟**

الاجابه: ايوا ينفع تناولة يوميا بس يكون على الريق.



**السؤال: لماذا يجب علينا اخذ ملعقتين من السكر العادى
يومية؟ وهل يمكن الاستغناء عنهم وتعويضهم
بالسكر الدايت؟؟**



**الاجابه: لا يمكن تعويضهم بسكر دايت
او الاستغناء عنهم لان تناول ملعقتين السكر
او مملحتين العسل او الثلاث تمرات يوميا هوا
بمثابه صمام امان للحفاظ على معدل الحرق
للجسم وعدم التعرض لنقص السكر في الدم
مما يمنع حدوث دوخة او تعب نتيجة نقص
الجلوكوز فى الدم .**



السؤال: متى يسمح بتناول البطيخ؟؟!



الاجابه: يسمح بتناوله في ايام الفاكهة او النظام
الكلاسيكى كبديل لوجبه الافطار بواقع طبق
متوسط الحجم.

ولا يسمح بتناوله كسناك او بديل لوجبه العشاء.

السؤال: هل ممكن الاستغناء عن وجبة العشاء؟؟



الاجابه: ايوا ممكن الاستغناء عن وجبة العشاء
اهم حاجة وجبة الفطار وهى الاكثر اهميه ثم تليها وجبة
الغداء

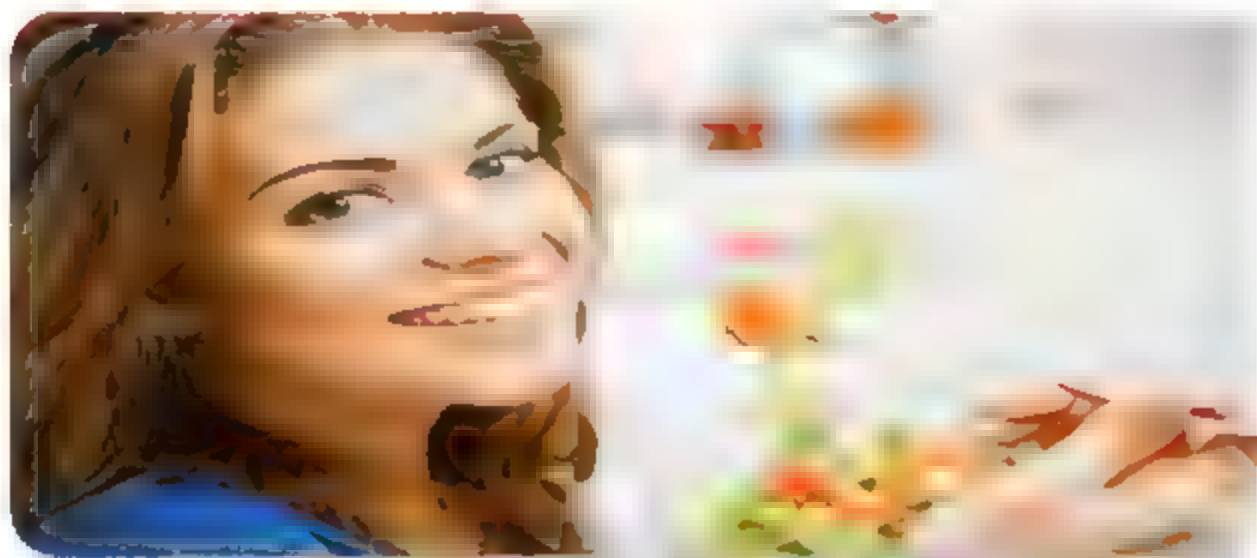
ثم وجبة العشاء هوا اقل اهميه.

السؤال: هل ممكن احط زيت الزيتون في السلطة؟؟



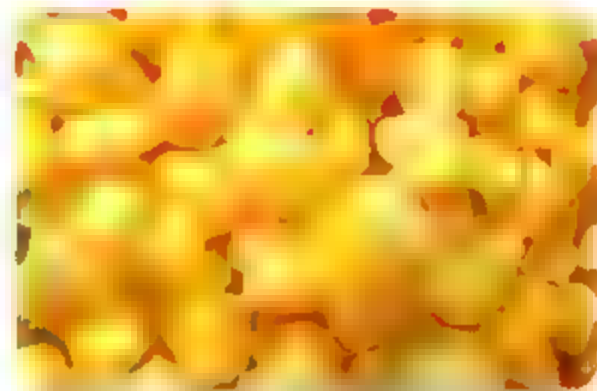
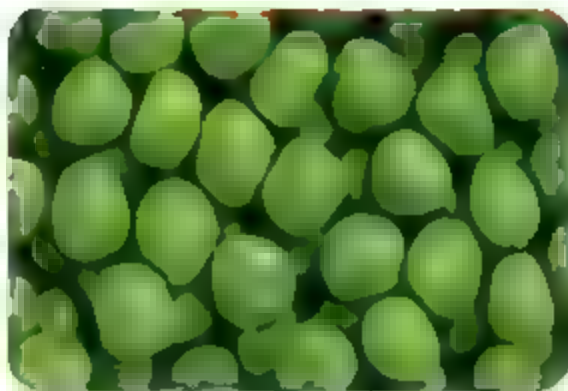
الاجابه: من المستحب عدم استخدام اي زيوت خلال رحلة التغيير وخصوصا ايام الدايت والاكتفاء باستخدامها فقط ايام الفري.. لكن يوجد حالتين فقط يمكنك فيها استخدام ملعقة زيت زيتون مع السلطة وهي عندما تعاني من امساك أو تتبع نظام نباتي ليس به دهون وقتها مسموح لك بتناول ملعقة صغيرة مع السلطة مرة واحده يوميا.

السؤال: انا برجع البيت متاخر وميعاد الغدا بيكون فات اعمل ايه؟؟



الاجابه: ممكن تتغدا في اى وقت متاخر مناسب ليك
لان الاكل الصحى خفيف و بيتهضم بسرعة .

السؤال: ممكن احط في شوربه الخضار ذرة مسلوقة او بسلة ??



الاجابه : ممنوع لان سعراتهم عاليه وبهم نسبة سكر
والى جربهم مع الانظمه الغذائية وجد انها تسبب ثبات
للوزن.



وصفات الطعام

بابا غنوج دايت روووعة



نجيب البتجان نقشره ونسلقه في ماء بملح وكمون .. الماء حبة صغيرين
يعني نص كباية على 4 حبات كبار مثلا
ونوطي عليه النار ونسيبه يستوي
بعد ما يستوي لو فيه ماء كثير نصفها ونخلي حبة صغيرين خالص
نحطه في الخلاط مع ملح وكمون وتوم وعلبة زبادي
(وممكن الاستغناء عن الزبادي)
رائعة ومتخلفش خالص عن البابا غنوج العادي

بيض بالتوست



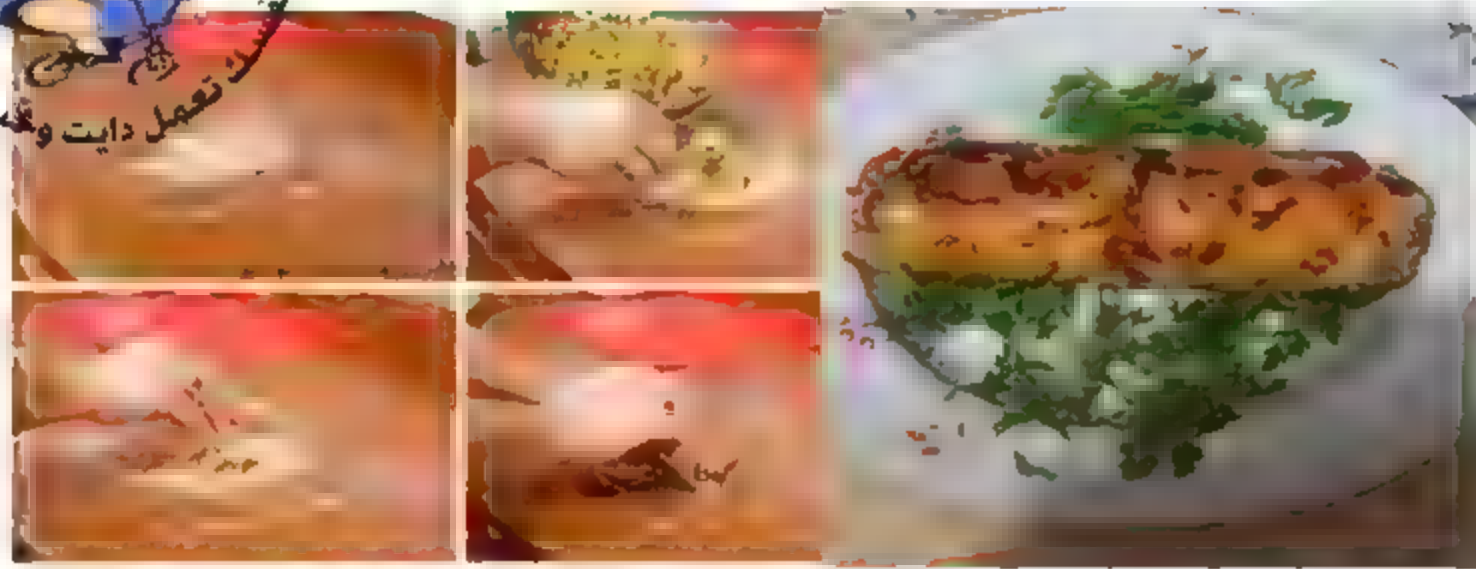
نصنع حفرة صغيرة بوسط قطعة التوست ثم نحمصهم قليلا بالمقلاة بدون زيت وفي داخل الحفرة اضع البيض واتركها قليلا حتى الاستواء ثم اضع على التوست الاولى قليلا من الخضار و اضع فوقها قطعة التوست بالبيض

برياني الرز والفراخ فى الفرن



برياني الرز والفراخ فى الفرن بجيب الرز البسمتى واحطه فى صينية فى الفرن واحط عليه مائة و ملح وفلفل اسود وعود قرفة وقرنفل وحبهان او ممكن النكهة اللى تحبونها واغطيه بطبقتين فويل وافتح بالسكينة فتحات فى الفويل واجيب الفرخة واقطعها وانصفها واغسلها كويس قوى وابشر طماطم مائة وبصل مائة واتبلهم بملح وفلفل وبهارات دجاج وبهارات بريانى او بالبهارات اللى تحبونها وادعك الفرخة كويس قوى وارصها فوق الفويل اللى مغطى بيه الرز وبعدين اعطى الفراخ بطبقة فويل تانية وادخلهم الفرن على نار متوسطة ولما الفراخ تستوى ممكن افتح عليها الفويل واسيبها وشها تتحمر وبعدين افتح عالرز وافرد حباته كدة بالشوكة وادخل معاه الفراخ بعد ماوشها يحمر واجيب حنة فحمة سخنة ويحطها فى ورقة فويل صغيرة واحط عليها نقطة زيت هطلع دخان اقوم حطاها فى نص صينية الفراخ والرز واغطي الصينية واسيبها فى الفرن دقيقتين على نار هادئة عشان ياخدو ريحة الفحم ويطلعوا كأنهم مشويين وبالف هنا وشفا والاكلة ديه ممكن اكل معاه سلطة او زيادى بالخيار والنعناع او مقدوس ويرضه ممكن استبدل الفراخ باللحم او السمك او الجمبرى ا وبالف هنا وشفا ويارب الوصفة تتول اعجايبكم

تشیکن رول بالخضار



نقرد صدر الفرخه ونتبله بليمون وميه بصل وتوابل ونتركه في
الثلاجه شويه نحضر خضار سوتيه ونحشي بيها الفراخ ونلقها رول
ثم نلقها في الكيس اللي زي بنغطي بيه الجبنه بعدين نضعها في
الفويل ونلقها ونقفل كويس ثم نسلقها ربع ساعه وبعد ان تبرد نفكها
وندهنا طماطم وتحت الشوايه والى هنا

شاورما فراخ تحفة مع خضار مسلوق علي البخار



شاورما الفراخ مكوناتها صدور فراخ مقطعة شرائح ومتبلة زبادي لايت وتوم بودر وبصل بودر وفلفل اسود وكاري وقليل من الملح ونتركهم شوية في الثلاجة واقطع بصلة شرائح واشوحها علي النار مع ملعقة زيت زيتون واضيف فلفل الوان وطماطمية متقطعين شرائح لحد ماتدبل وتشوح اضع الفراخ مع قليل من الماء لحد ماتستوي واضعهم في شاوية الفرن 5 دقائق. والخضار السوتية بروكلي وكوسة وجزر بضعهم في علبه مخصوصة للمكبروف بدون اي مياه توابل فقط لمدة ربع ساعة وبالهنا والشفاء

رول اللحمه المفروم



لحمه مفرومه و نبتلها بالملح ، فلفل ، اثنين ثوم مفروم ،ملعقة بصل بودره ، معلقه صغيره كزبره ناشفه، معلقه بهارات ، كمون، رجه جوزه الطيب وخضار زي كوسه وفاصوليا ،الطريقه بخلط اللحم بالبهارات في الكبه وبعد كده بفردھا علي بلاستيك الاسترتش زي اللي بنستخدموه بالسوبر ماركت لف الجبن وبفرد اللحم عليه مستطيل وارص الخضار ويكون مقطعه صوابع واللف اللحم زي السويسرول واقفل الكيس عليه كويس واحطه جوه فويل كمان والفه كويس ويكون غاليه مایة مع ورق لورا وحبهان وبحطھا فيه وبعد ما تستوي وتبرد شويه وقطعھا زي السويسرول

تدوري الدجاج



ثلاث فصوص ثوم، معلقة عصير ليمون، معلقة صغيرة زنجبيل طازج، ملح، فلفل، معلقة صلصة للون، معلقة بهارات تدوري موجودة عند كل عطار ونبتل الدجاجة يفضل من بليل وتستوي بالفرن وبالهنا

لو يوم مسموح فيه بالنشويات نقدمها مع ارز هندي وطريقة
اثنين كوب ارز بسمتي، بصله، عود قرفة، ورق لورا، اثنين نجمه يانسون معلقة كركم،
ملح وفلفل بنشوح البصل ونحط الرز والبهارات السابقة ومياه لتسوية الارز وبالهنا

فتة مكرونة دايت باللحمة



نسلق المكرونة ونصفيها ونحطها في صينية
نجيب الزبادى الدايت نحطه توم مدقوق ونعنع يابس وملح
نحط طبقة زبادى فوق المعكرونة
نحط طبقة لحمة مقلية من دون زيت مع ملح وبهار فوق
الزبادى

لسان عصفور بالحمّة المفرومة فى الفرن

للإيام اللى فيها نشويات على الغدا

الحمّة المفرومة:

بصلة مبشورة نبتلها بالملح و الفلفل و البابريكا و توابل اللحمّة
نضع المكونات السابقة على اللحمّة و اخلطهم جامد مع بعض
نضع اللحمّة المتبلّة فى طاسة تيفال و على نار هادية جدا نقوم بتسوية
اللحمّة مع التقليب المستمر كل شوية و قبل ما تستوى نضع كوب عصير
طماطم على اللحمّة و نسبها لحد ما تتسبك

لسان العصفور :

نقوم بتحميم لسان العصفور فى طاسة تيفال و نقلب باستمرار عشان
مايتحرقش لحد ما ياخذ اللون الذهبى
نقوم بإضافة ماء دافى لسان العصفور بحيث يغطى الكمية بالكامل مع تقليل
النار

بعد دقيقة من الغليان نقوم بإضافة اللحمّة المفرومة و نقلب دقيقة على النار
و بعددين فى طاجن نضع المزيج كله و نضعه فى الفرن على درجة ١٨٠ حتى
النضج

مفيش مشكلة لو الطاجن احتاج انك تزود شوية مياء عشان يستوى كويس و
يبقى طرى مش ناشف



سبانخ بالبشامل و اللحمة المفرومة

تصلح فى الورقة الاولى

السبانخ لو مجمدة لازم نعصرها من الميه اللى قبل ما نستخدمها نجيب بصله مبشورة و نحطها على السبانخ مع معلقة لحمة مفرومة نيه مع ملح و فلفل و بهرات مع معلقة دبس رومان و فى طاسة نيفال تحط الخليط كله مع بعضه على نار هاديه جدا عشان الاكل يتسبك من غير ما يتحرق نضيف نصف كوب ماء دافى على الخليط لحد ما السبانخ بالحمة ما تستوى البشامل فى حله نحط كوب لبن و كوب ماء دافى و ٢ معلقة اكل دقيق و ملح و فلفل و مع بعض بمضرب السلك نفضل نقلب الخليط على النار بشكل متواصل عشان البشامل ما يكلكعش

نفضل نقلب بالمضرب لحد ما القوام يبقى تخين و بعد كده نرفعه من على النار فى طاجن او بايركس نضع السبانخ بالحمة و نحط عليها نص كمية البشامل و نقلب كويس و بعدين نحط باقى البشامل على الوش و ندخلهم الفرن على درجة ٢٠٠ لحد ما الوش ياخذ لون ذهبى و بالهنا و الثفا على فكره الكميه دى تكفى اربع افراد يعنى نصيب الواحد من الدقيق اللى فى البشامل عباره عن نصف معلقة يعنى ان شاء الله مفيش قلق و على فكره نفس الخطوات دى ينفع تتعمل مع الكوسه و القرنبيط و البروكلى او الباذنجان المشوى...



سلطة الجبنة المتبلّة



بتجيبى بصلة وتبشرىها او تفرمىها وعليه فص ثوم وملح وفلفل
وكمون حسب الرغبة وتعصري عليها ليمون ونقطتين خل وقلبي
التتبيلة كويس واهرسي الجبنة فيها او قطعها مكعبات وتجيبى
اوراق جرجير تغمسها في التتبيلة وتزيني بيها الوش ولو عندك
بقدونش ورشة نعناع مطحون بيدي طعم تحفه جدا السلطه دي
مع كوبايه شاي مش هتحتاجي تاكلي حاجه لآخر النهار

صينية الخضار في الفرن



بجيب حله واحط فيها بصل مفروم وثوم
وملح وقلقل وبهارات وخضره مفرومه
وشوية ميه صغيرين واسيبهم يتبلوا بعض
والبصل يدبل وبعدين احط كوب عصير
طماطم واسيبهم يغلوا شويه وبعدين اجيب
صينية وارص فيها الخضار جزر وفاصوليا
و وكوسه وباذنجان وبصل وطماطم وارش
عليهم الخلطه اللي عملتها دي واغطيها
بورق فويل وادخلها الفرن نص ساعه او
ثلث ساعه حسب حرارة فرنك بتطلع
روووووووووعه بجد



البيض بالفلفل

(تصلح للفطار او العشا بدل البيض المسلوق)



في طاسة تيفال وتقطعي الفلفل وقلبي الفلفل لحد ما
يدبل خالص وحتي معاه ملح وفلفل وخضرة متقطعه
وعليها البيض هتطلع قرص جميل جدا وممكن
تحتي على الوش حلقات طماطم وبالهنا والشفاء.

بطاطس بالسوسيس في الفرن

(تنفع في غذا الورقة الاولى وتاكل منها عدد 3 بطاطس صغيره لاتها مجوفه من الداخل وتكون البطاطس بديلله للنشويات في الغدا)



أقطع البطاطس نصفين وخليها تتسلق لمدة عشر دقائق بس وبعدين
طلعيها واحفري في كل نصف حفرة بالسكينة صغيره واسلقي
صباعين او ثلاث اصابع سوسيس وقطعيه حلقات وحطي في كل
بطاطسايه قطعة سوسيس وبعدين تبلي البطاطس بالبصل والثوم
والمح والمقل ورصيهم في صينية وزينيها بالبقدونس وحطي شوية
ميه في الصينية ودخليها الفرن نص ساعه هتطلع تجنننننن بجد



وصفة عامة للاكلات في الفرن بدون زيت



الوصفه دي شامله الفراخ والسوسيس والفراخ الفيليه والسمك الفيليه وحتى الهمبورجر المنزلي بدون دهون واي لحوم تحطيتها في صينية وقبل ما تحطيتها في الصينية ممكن تقطعي كوسه وجزر ورصيه في ارضية الصينية وتحطي عليها مياه بس مش كتير وتجيبى كوب عصير طماطم وتحطي عليه ملح وفلفل وبهارات وتصيبها على الوش وتزينيها بالبقدونس والكرفس وبصل حلقات وفلفل حلقات وتحطيتها في الفرن وتسيبها تستوي بتطلع جميلة جدا وبدون زيت وخفيفه اوي...وبالهدا والشفاه

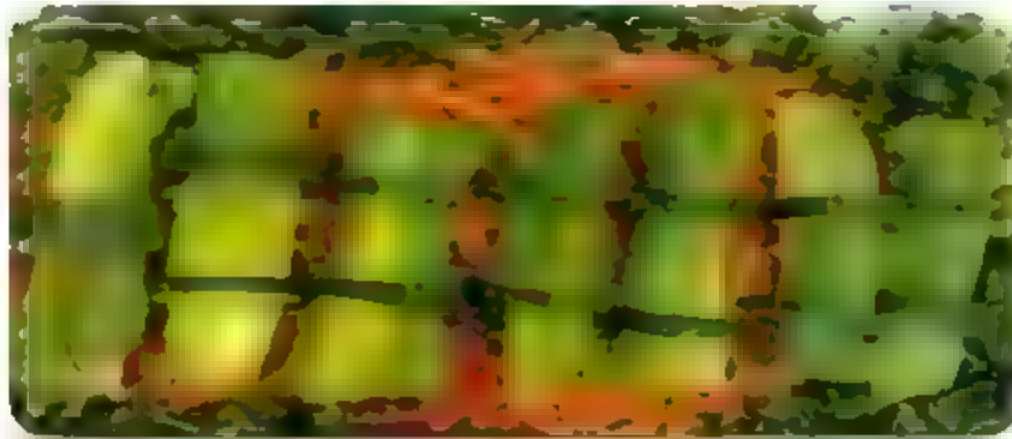
البطاطس المتبلة

(تنفع نشويات فى غذا الورقة الاولى وناكل ما يعادل عدد 1 بطاطساية)



بقطع البطاطس شرائح سميكة واحطها فى ميه وملح عشان تتطرى
شويه واجيب بصله وكام فص ثوم واهرسهم وعليهم فص
ليمونه وملح وفلفل وخل وبقدونس وشبت مفروم واغمس
شرائح البطاطس فيهم نص ساعه وبعدين اشيلهم وهم فيهم
التتبيله وارصهم فى صينية وارش عليهم شوية ميه وادخلهم
الفرن نص ساعه بتطلع تحفة

سندويشات الخس المتبلة



الوصفه دي كنت مستغربها بس لقيتها فطار هالالالال وطعمها تحفه جدا
عشان لو مستعجله تاكلي اي حاجه الصبح وتنفع تاخدوها معاكو في
عليه ,انا بجيب بصله صغيره وكام فص ثوم وافرمهم مع بعض واعصر
عليهم ليمونه وخل وملح وقلقل وافركهم اوي واجيب اوراق الخس
اغسلها كويس واغمسها في التتبيله دي لحد ما اغير هدومي الصبح
وبعد كده اطلعها واحط جواها جبنه اي نوع ملح خفيف او لايت والفها
زي المحشي كده واحط جواها ساعات بقدونس او نعناع بتطلع تحففففففه
بجد وباخدها معايا في عليه كل ما اجوع اكل منها

سمك مشوي علي الفحم



انا جربت اعمله بنفسي وطلع طعمه رائع انت هتتصف السمك كأنك
هتقلبه وتتبيلة عادي خالص وتقل بطن السمكه بقطع فلفل رومي
علشان التتبيله ما توقعش منه وتفتح السمك من بره كده زي ما في
الصورة وتسويه علي الفحم يستوي بهدوء وبعد ما يستوي بتعمل
صوص من عصير الطماطم والبقدونس والبصل المبشور والتوابل
والمح ورشه علي السمكه من بره وهي علي الفحم وتسويها حبه
وتاكل وادعيلي



مكروننة بالتونة

(تصلح كاوجبة غذا فى الورقة الاولى)



المقادير

9 معالق مكروننة مقصوصه صغيره او صدف

علبة تونه صن شاين الزرقه القطع الكبيره

1 بصله كبيره

1 فص ثوم

1 فلفل رومي

2 حبة طماطم

1 كوب عصير طماطم

1 م خل

ملح وفلفل

طريقة التحضير

هتجيب مكروننة وتسلقها بس ماتسويهاش اوي تبقي قبل السوا بشويه وتجيب فى حله تانيه قطعت بصله وتشوحها وتهرس فص ثوم وحطيه بعد ماالبصله تدبل سنه وتجب فلفل رومي وتقطعه وتحطيه علي البصل و تقلب تقلبتين وبعدها تكوني مقطعه طماطم مكعبات صغيره اوي وتشوحهم مع بعض وتحطي بقي فلفل اسود و ملح ولما تحسي ان الطماطم خلاص استوت ودبلت تحطي شوية عصير طماطم و حبة خل معلقه صغيره اوي وتحطي التونه وتقلبي دقيقه وتقومي حاطه المكروننة وتسببها 5 دقائق تتشرب من الصوص وكله يتجاس مع بعضه وبالهنا والشفا



وصفة أرز مسلوق

اعملی الرز المسلوق لزوم الدایت بدون ای دهون
بتکفی 3 اشخاص.

وقت التحضير اقل من ساعة
مقادیر الاكلة

1. کوبین ارز

2. کوبین ماء

3. ملح و فلفل و بهارات

طريقة عمل وصفة أرز مسلوق للرجيم

1. تغلي الماء

2. یوضع فیها کل التوابل

3. یوضع فیها الارز و یقلب ثم یغطي و یتروک علی نار هادئة حتی تتشرب الماء

4. یمکن اضااف نصف کوب ماء اذا لم ینضج و یقدم ساخنا



بشاميل بدون زيت او سمن

تستخدم هذه الوصفة مع 8 ملاعق مكرونة فى غداء الورقة الاولى مع اللحم المقروم

المقادير :

كيلو لبن

كوب ماء بارد

ملح و فلفل

4 ملاعق دقيق ملعقة لكل كوب لبن

الطريقة:

1- يغلي اللبن علي النار

2- يذاب الدقيق في كوب الماء

3- يضاف الدقيق و الملح و الفلفل الي اللبن اثناء غليانه و يقلب جيدا حتي الوصول لقوام البشميل



وصفة سلطة زيادي دايت

اعملى سلطة الزيادي للدايت حارقة للدهون



- 4 كوب زيادي لايت
 - ملعقة صغيرة خل تفاح
 - ملعقتين كبار بققدونس مفروم
 - حبتين خيار مقشرين
 - ملعقة كبيرة نعناع جاف
 - فص ثوم مفروم
- الطريقة :

1. يسكب الزيادي في وعاء و يقلب جيدا
2. يوضع الثوم و الخل و يفرك النعناع باليد فوق الزيادي و يقلبون جيدا
3. يضاف البقدونس و يقلب ثم يضاف الخيار و يقدم باردا مع المشويات



الحمه الكباب

1/2 كيلو لحمه عجالي (بس ناكل 1/4 كيلو كفاية)

2بصله كبيره

حبة واحده فلفل رومي

بهارت حسب الرغبة

2ملعقة زبادي



تفرم البصله فرما ناعما وتضاف لها البهارات والملح

يقطع الفلفل قطع صغيره ويضاف الى البصل المفروم

تضاف 2ملعقة زبادي الى الخليط وتتبيل بها اللحمه بعد تقطيعها الى مكعبات

توضع اللحمه بعد التتبيل في بايركس او صينييه تيفال وتغطى بالفويل وتتدخل

الفرن على درجه حراره 200cش

قد يحتاج اللحم الى اضافه بعض الماء لتمام النضج

الشاورما

أنا بعمل شاورما فراخ بتبل الباتيه
عادي ببصل وفلفل إسود وتوم بودر
ونص ليمونه بعدما يتبل كويس
بقطعه شرايح وأنزل بيه فى طاسه
تيفال سخنه ويتشوح وبعدين بصله
حلقات وتدبل وبعدين فلفل أخضر
والوان شرايح وبعدين اخر حاجه
طماطم شرايح وشويه بقدونس
تقلبتين ونطفى وبالف هنا



الشيش طاووق الدجاج



دجاج مقطع مكعبات يتبل بزيادي لايت و كاري و توم و
بصل و خل أبيض و ملح و فلفل

ممکن نشويه أو نطبخه عادي

و ممكن نعمل الدجاج على الفحم بنفس التتبيلة زائد بابريكا

السمك الفيليه



التتبيلة

ليمونتين و توم و بصل و بهار السمك و كاري و بابريكا
و توم بودرة و ملح و فلفل
يشوى في صينية تيفال مع الفلفل الملون و الشبت



الخضار السوتيه مع الدجاج في الفرن



دجاجة متوسطة الحجم

2 بصلة مفرومه

ملعقة صغيرة خل

ملعقة صغيرة ليمون

بهارات حسب الرغبة

2 حبة فلفل حار حسب الرغبة

خضراوات مشكله

تغسل الدجاجة جيدا وتقطع 4

يخلط المكونات السابقة مع البصل المفروم ويتبل بع الدجاج

يضاف باقي التتبيله الى الخضار المشكل

يفرد الخضار المشكل في بايركس ويصف عليه الدجاج ويغطى بفويل ويدخل فرن 200

ينزع الغطاء من على الدجاج بعد نصف ساعه وتترك لتحمر

صدور فراخ (طريقة جديدة)

جبت 4 صدور عشان احنا شخصين و قسمتهم
من النص بحيث متبقاش سميكة و جبت طبق
صغير حطيت فيه 4 فصوص توم مفروم و
حطيت عليهم كزبرة ناشفة و بايركا و ملح و
فلفل و كمون و عصرت ليمونة و قلبتهم في
بعض و قبل ما اتبل الصدور جبت طاسه تيفال
و حطيتها عالنار تسخن و شغلت الفرن يسخن
هوا كمان و بعدين حطيت الصدور في
التتبيله دي و تبلتهم كويس اوي و بعدين
نزلت بيهم في الطاسه و هيا سخنة اوي تاخذ
وش التحمير من الوشين و طلعتهم رصيتهم
في صنيه و دخلتهم الفرن يكملو سواهم تقريبا
ربع او ثلث ساعة و جنبهم طبق سلطة
محترم كده



السّمك المشوي



بعد ما ننصف السمك كويس بدقيق وخل وملح وليمون يكون محضراله الحشو
بتاعه بصل مبشور وجزر مبشور وفلفل اخضر واصفر مبشور ونص
طمطمايه متقطعه صغير جدا وعليهم زره ملح وفلفل اسود وكمون وكسبره
مطحونه

احشي السمك واكون مجهزه الرده اغطيه من بره بالرده كويس وادخله الفرن
عالصاج دا هياخد في المتوسط نص ساعه لكل وش

بس خدوا بالكوا بعد متغسلوه كويس تسبيوه ربع ساعه يصفى مايه بتاعته
وبعد متتحشوه تحطوه في تلاجيه نص ساعه عشان يتشرب حشوه اكر

البانيه المشوي



صدور البانيه بعملها تتبيلتها وهي كالاتي ببشر بصل وبسييه ينزل
مياه بتاعته وبكون راشه عليه ملح قليل وقلقل اسود بعد مينزل
ميته ناخذها ونغرق فيها البانيه لمدة نص ساعه وبعدها فالطاسه
التيفال تفرده كل قطعه ونكون راشين حبه ما فالطاسه وعالهادي
خالص نسويها والطاسه نغطيها كل وش هياخد ربع ساعه بس
تتابعيه بيكون ريحته وطعمه تحفه لما يطلع بس كدا

مكرونه باللحمة المفرومة طبعاً دى ورقة اولى



بشوح بصله متوسطة فى طاسة تيفال واحط عليها فص توم اما تدبل شوية
انزل عليها باللحمة المفرومة وملح وفلفل وشوية بهارات لحمه حبة
صغنين خالص واسيبها تتشوح وتستوى وبعدين انزل عليها بجزرة
مبشورة واقلبهم وبعدين الطماطم اللى مضروبة فى الخلط واحط حبة زعتر
ناشف وريحان ناشف بيدي طعم حلو واسيبها تستوى على نار هادية واكون
سلقه المكرونة بس مش قوى تكون نص سوا يعنى .. وبعدين اكمل سواها
مع الطماطم عالى عملها لحد ماتت شرب وبالف هنا

فراخ مشوية بالكركم



نتبل الفراخ بمية بصلة وملح وفلفل اسود ومعلقة خل
وكركم بس نزودة شويه وكزبرة ناشفة وطبعا بكثر
الشطة عشان بتحرق الدهون ونسيبها شوية فى
التتبيلة ويستحسن قبلها بيوم ونحطها فى صينية فى
الفرن وبالف هنا

الستياك



احمره في التيفال من غير زيت او ببخاخ الزيت الخالي من
السعرات و الدهون

و اعمل خلطة من زيادي لايت و بابريكا و توم و بصل و
جنزبيل و بهارات

و كله ينحط في الكيس المخصص للشوي في الفرن او الفويل

البطاطس بطريقة جديدة

(ثمرة متوسطة الحجم بدل نشويات الورقة الاولى فى الغدا)



بقطع البطاطس جوانح يعنى مثلثات واسلقها نص سلقه فى ماء
وملح وبعدين اصفىها واطلعها احطها فى صينييه تيفال وعليها
كمون وفلفل ونص لمونه ورشه قرفه وزنجبيل صغيره ومعلقة
زيت زيتون صغيره وبصله صغيره مبشوره وفص ثوم او ممكن
معلقة بودر بصل ونص معلقة بودر ثوم والخبط كلو مع بعضو
واحطها فى الفرن تكمل سوا وتحمر مش بتاخذ وقت ولما
بطلعها برش عليها شوية بقدونس مفروم بتيقا تحفه وبالهنا

سمك بلطي بطريقة جديدة



عملت سمك بلطي النهارده عجيني اوي 4فص توم بصله
قلقل احمر ملح كمون ليمون حبايه طماطم وكله في الاخلاط
وبعدين تجيبي السمكه بس تكون كبيره وتحشيها بالخلطه
وتحطي الباقي عليه وتلفيه في ورق الومنيوم وتحطيه علي
الشوايه وبالهنا والشفاه

سلطة السبانخ



حزمه سبانخ بصلة متوسطة ٢ طماطم ٢ ليمون
١ فلفل اصفر ١ فلفل احمر كل دا يتقطع صغير
ويتبل وبالهنا والشفاه

فراخ بطريقة جديدة



الفراخ هتتبلها ببصلة كبيرة مفرومة وطمطماية مفرومة وملح وفلفل وبابريكا وبهارات ولمون وممكن تحطي كاري لو عايزة وتدعكي الفرخة بالتتبيلة كويس منجوة ومن برة ومن تحت الجاد تدخلي التتبيلة كويس وتبتيها في التتبيلة او في نفس الوقت وبعدين تفتحي علبة صودا اي نوع وتلبسي الفرخة عليها يعني العلبة توقفها بالصنية وتلبس الفرخة فوقها وتبتيها كويس وممكن تحطي خضار او بطاطس حولين العلبة متبل بملح وفلفل وسنة بهارات وشوية مية عشان يستوي مش كثير وتسببها بالفرن لحد لما الفرخة يبقى لونها زي المشوية ولو عايزة طعم الفحم لما تخرجيها تولعليها حنة فحم وتحطي الفرخة وتغطي عليها

ملحوظة لو عملتي الخضار بيبقي لذيق جداً اديه لولادك او اي حد مبيعلمش دايت عشان دهون الفرخة كلها بتنزل عليه



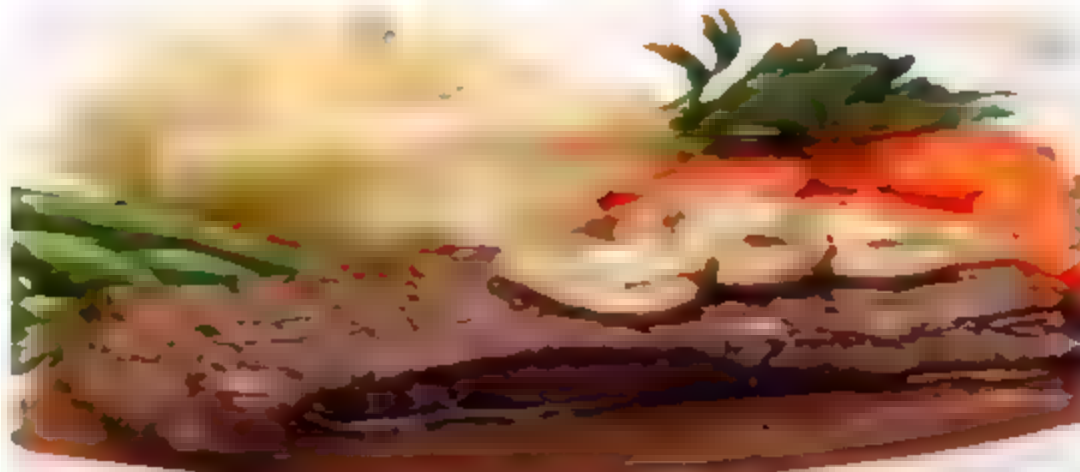
الخضار ني في ني والفراخ صينية



انا بعمل كل الخضار ني في ني بجيب الطماطم واضربها في الخلاط هي والبصل والتوابل واحطهم على الخضار وماء ساخن والنار مع نفسها من غير اى دهون خالص وشوريه الخضار بغلى الميه واحط فيها ملح وفلفل وعود قرفة خشب وورق لورا وحبهان واضيف الخضار 10 دقائق والفراخ اغسلها واشيل الجلد واعملها خلطه عباره عن بصل وطماطم وكوب زبادى لابت ماشى وتوابل ملح وفلفل وقرفة وبهارات واتبلها فيها واسبها شويه في التلاجه وبعدين احطها بكل الخلطه في صنيه وادخله الفرن من غير اى دهون بس بتاخذ وقت في التسويه ومابحطش عليه ميه الطماطم والبصل بينزلو ميه كتر تيسوى بيه



الاستيك والفراخ فى الفرن



عندي وصفتين الستيك بالفرن والفراخ المشوية بالفرن علي علبه سودا
الستيك تتبليه ببصل مفروم كمية كويسة ملح وفلفل وبهارات ولمون وتبيتيه في
التلاجة وبعدين تحطيه في صنية بالتبيلة لو متبلاه من بليل ممكن ميحتاجش
تزوديه مية لو في نفس الوقت ابقي بصي عليه من وقت للتاني لو احتاج
تزوديه وتكون معلية طبعاً وحتحطي فوق اللحمه اي صنية عندك او غطا
مفروود عشان يضغط الستيك وميكشش ويكون مفروود وبعدين تغطي الصنية
بورق فويلطبعاً منعير سمنة عشان الدايت ولو عايزة تقديمه لحد مش عامل
دايت حطي عليه ذبده او سمنة وهيبقي تحفة

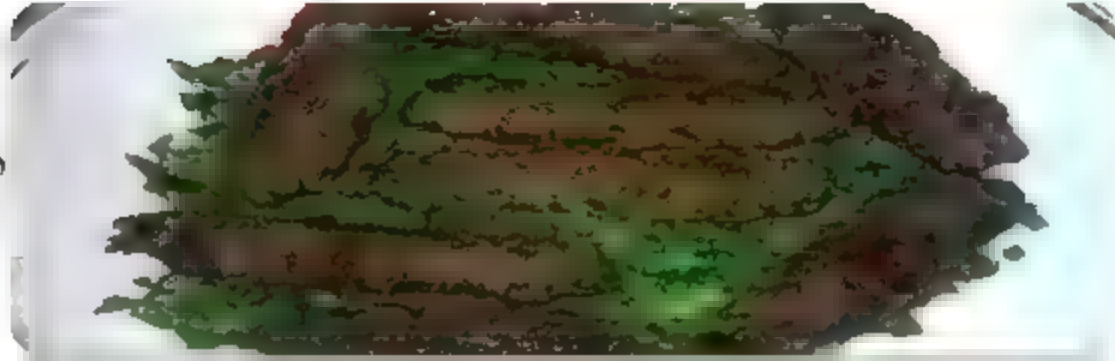


مياة حمص الشام

طريقه حمص الشام بس احنا نشرب الميه
بس انقعى الحمص من بليل واسلقيه
الصبح مع معلقه ملح ثم صفى الحمص
وارمى ميه السلق وهاتى 1 طماطم
وابشريها ونص معلقه توم مفروم
ومعلقه كسبره ناشفه و2 معلقه كبيره
خل وملح وفلفل وكمون وحطى عليهم
2 كوب ماء مغلى ومعلقه صلصا
وحطيههم على النار يغلو حطى الحمص
ياخد 5 دقائق مع الخلطه على النار
واطفى عليه واليمون والشطه حسب
الرغبه وبالف هنا

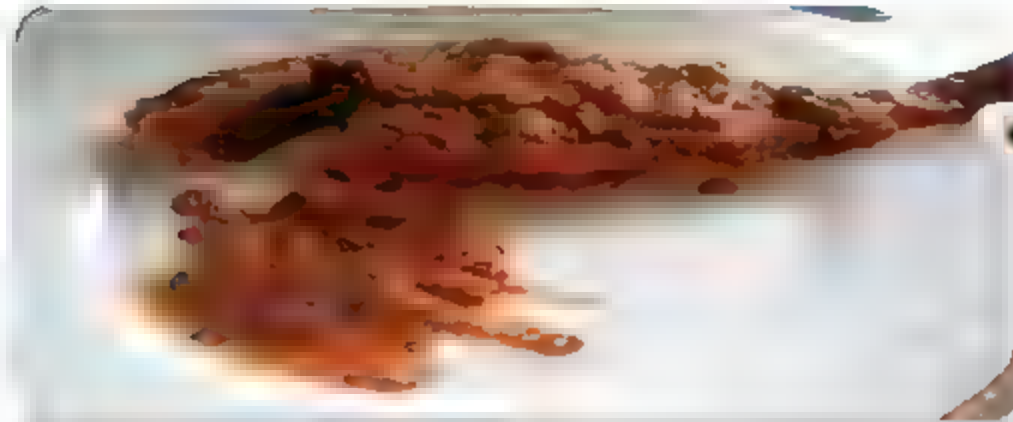


الكفتة فى الفرن



فى طريقه كفته لحمه مفرومه وبصله مفرومه تدعيها بملح وفلفل
وتعصريها تخذى التفلى بتهعاً بس على اللحمه وخلي ميه البصل على
جنب وخطى ملح وفلفل وبقدونس مقطع رفيع ومعلقه بقسامات ناعم
عشان ما تفكش واى توابل بتحبيها وسببها نص ساعه فى التلاجه
وهاى قلم تخين وصبعى عليه الكفته وبلى ايدك بميه البصل وخطيها
فى صنيه تيفال من غير دهون ودخليها الفرن وحضري فحمه عل
النار وورقه فويل فيها شويه و زيت خطيها فى نص الصنيه بعد
ما تطلع من الفرن وغطيها 5 دقائق ديه تنفع لاول اسبوع

السمك الصيادية



قطعت البصل طرنشات وعلية طرنشات طماطم
وطرنشات فلفل وعليه ملح وفلفل وشطة وكمون
وعلى النار لما يغلى مع بعض انزل السمك عليهم
شويه وادخله الفرن يحمر شوية بدون نقطة زيت
..طعمه تحفة

الصلصة ني في ني



انا بعمل الاكل ني في ني ببشر البصل مع عصير طماطم
وفص توم وكوب ماء ونقطع الخضار كوسه اوفاصوليا
ونضع الملح والتوابل ثم نضعهم على النار يمكن استخدامها
مع ال9 ملاعق مكرونة المسلوقة في غدا الورقة الاولى .



هوت شووكلت دايٲ

عندي ليكو هوت شووكلت دايٲ هتقولو ازاي
هتعرفو دلوقت المقادير 1/2 كوي لبن
زائد 1/2 كوب ماء سخن كمان اللبن
بيكون سخن ونضيف عليه ملعقة نسكافيه
زائد ملعقة صغيرا قرفة ونقلب وبألف هنا
وشفا اقرب حاجة للهوت شووكلت وحلوا
في الشتا وممكن اللي بيحب الجنزبيل
نضيف رشه وساعتها انا بسميها القهوه
الحارقة جربوها هتفرق معاكم





الفراخ صينية



2 حبه بصل

2 حبه طماطم

3 حبات كوسة

2 حبه جزر

وشوية فاصوليا خضرا

وصدر فرخة

نقطع البصل دواير ونحط عليه شوية ملح وشويه بهارات وندعكهم مع بعض وبعدين نقطع الصدر مكعبات ونحطه على البص ونقطع باقى الخضار ونحطه على الفرخ ونقلب كله فى بعضه ونحط عليهم نص كوباية مياه ونحطهم على النار نص ساعه وبعدين ندخلهم الفرن وشهم يتحمر وبألف هنا

كفتة داوود باشا دايت

تصلح فى غداء الورقة الاولى



طريقه داوود باشا بدون زيت او سمن تبلى اللحمه بثوم بودر وبصل بودر
وملح وفلفل وجوز الطيب وبقدونس اخضر وكورتها وشوحتها فى طاصه
تيفال بدون زيت وفى طاصه ثانيه شوحت البصله والتومه بدون زيت تم
بشرت ٢ طماطم وسبتها شويه صغيره تبخر المياه بس وبعد كده حطيت
الكفتة عليها وسبتهم مع بعض لحد ما استوت مع مكرونه مسلوقه وطبق
سلطه وبالهنا والشفا

صينية قرنبيط باللحمه المفرومه



سلقت القرنبيط عادي جدا في مية فيها كمون وبعدين صفيته
وعملت لحمه مفرومه معصجه بدون زيت او سمنة ومستويه
وجيبت 3 فصوص ثوم شوحتهم في طاسه تيفال من غير زيت وبعدين
حطيت عصير حبيتين طماطم على التوم وسيبتهم مع بعض يمكن
خمس دقائق وجيبت صينيه وحطيت الارنبيط وسقيته بصوص
الطماطم وحطيت فوقهم اللحمه ودخلتهم الفرن لغايه ماشربت
الصوص كاملا ومعاها طبق سلطه وبالهنا





مسقعه دايت تحفه ني في ني باللحمه المفرومه



بنعصج اللحمه من غير زيت ولا سمنه ونرص البتجان
والفلفل وفي النص اللحمه ونحطها عصير طماطم متسبك
بتوم من غير زيت برضه ونحطه يغلي علي النار شويه
وبعدين ندخلها الفرن تحفه وخفيفه جدا

كوسه محشيه باللحمه المفرومه



جبت لحمه مفرومه وحطيت عليها بصل مفروم وعليهم ملح وفلفل
اسود وحشيت الكوسه وعملت الاكل بالميه فقط من غير شوربه
وطلع طعمها لذيذ جدا ومعاهم طبق سلطه محترم وبالهناء
والشفا. تناول ما يعادل 9 ملاعق أرز في غداء الورقة الاولى

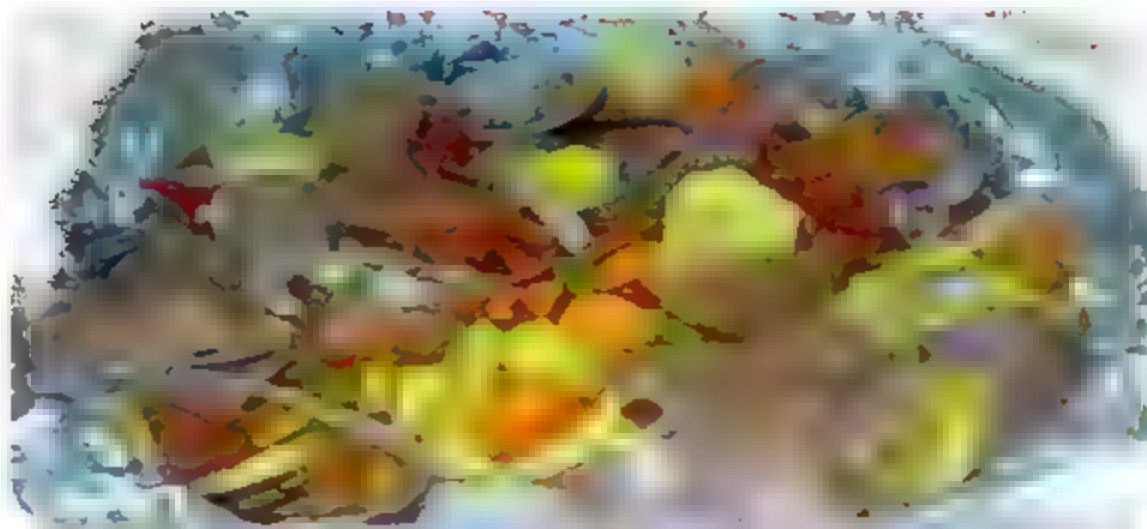
شورية الشوفان

تصلح بديل النشويات فى اى وجبة (3 ملاعق شوفان كبار)



بجيب شوربه الدجاج منزوعه الدهون طبعا نحط فى الشوربه
بصله مفرومه 3 فصوص حبهان و4 قرنفل وشويه قرفه
وطماطميه صغيره لما تستوي البصله نصفى الشوربه ونحط
الشوفان ونسيبه 5 دقائق على النار مفيده ومغذيه وبتشبع

ورقة اللحمه



بنجيب لحمه حمرا مفهاش دهون خالص ونحط عليها توابلنا
ونقطع بصل طماطم كوسه جزر بطاطس وفصين توم وملح
ونجيب ورق فويل نفرش بيه صنيه ونحط حاجتنا فيه ونقفله
ونحط نص كوب ميه في الصنيه وحطها في الفرن علي
العالى وبالهنا

محشي الكوسه بالأرز واللحمة المفرومة



نفرم البصل والطماطم والخضره نقطعها صغير وفلفل حار(حسب
الرغبه)ونعناع وفلفل وملح ورشه قرفه وجتزييل ثم نضع الارز
عليهم بدون زيت خالص ونكون معصجين اللحمة المفرومة بدون
زيت ونحشي الكوسه نصها لحمة مفرومة والنص ارز ونسويهم
بالمياه...طبعاً دي فى غذا الورقة الاولى وناكل بما يعادل 9 ملاعق
ارز يعنى لو حطينا ملعقة فى كل كوساية يبقى كده ناكل 9 كوسات
.....وبالف هنا وشفا

بیتجان مشوي (بابا غنوج دایت)

يستخدم كطبق جانبي مع اي وجبة



بنشوي البیتجان فی الفرن ثم نقوم بتقسیرها ونكون محضرين
خلطه مكونه من ثوم وفلفل اخضر وكمون وفلفل وندقهم
کويس ونخلطهم على البادنجان ثم نعصر عليهم عصير
ليمون وبالهنا والشفاء ودي بتسمى بابا غنوج بس من غير
طحينه ولا زيت

صدور فراخ بطريقة جديدة



بجيب صدور الفراخ فيليه وبتبلها بتوم بودره وجنزبيل وليمون وصويا صوص
وملح وفلفل وبجهزها من الصبح وبسبها في التلاجه وقت الغدا بطلعها
وشويه علي طاسه للشوي وبعد كده بدخلها الفرن شويه وبجيب الخضار
وقطعو اصابع طويله رفيعه جزر كوسه فلفل الوان وبصل بشوح البصل
بدون زيت وممكن اضيف شويه طماطم وتوم وبعد كده بضيف الخضار بس
انا بحبو نص سوا عشان ميفقدش الفايده اللي فيه .ولعمل الصوص نص
عليه زبادي لايت مع فص توم ونقطتين خل وملح وفلفل وبعد مانتحط
الخضار في طبق التقديم هنضيف صدور الفراخ وبعدين الصوص ونزين
ببقادونس اخضر وبالهنا والشفا

دا طبعاً غذا ورقه اولي

حواوشي دايت



الحواوشي بالعيش السن الطري



تسوي اللحمه المفروم بالبصل بدون
دهون في طاسه تيفال وبعدين
تقطعي طماطم وقلقل اخضر رومي
أو حراق اللي حبيب وتوابل باه
وبعدين تحشي بيها الرغيف السن
الطري وحطيها فالفرن 5 دقائق لأن
كله مستوي وبالهناء والشفاء تقدم
مع طبق سلطه خضراء أو باذنجان
مشوي

ايس كريم دايت

مكعبات الثلج اللذيذة



2ليمون وكوب ماء وسكر دايت
حسب الرغبة . طبعا نعصر
الليمون و نعمله عصير ليمون
عادي وبعد كدة نحط العصير في
علبة مكعبات الثلج بيبقي فظيع
وحلو ف الصيف ولو اخدتي
ملعقتين السكر ممكن تاكلي كام
مكعب لو نفسك في حاجة مسكرة



شاورما التونة



بصل مكعبات
طماطم مكعبات
فلفل اخضر والوان مكعبات
تونه مصفاه من الزيت

فى طاسة تيفال نحت البصل وعليه رشة ملح علشان يدبل وبعدين
نضيف الفلفل ونقلب شويه ونضيف الطماطم اخر حاجه ونقلب وبعدين
نضيف التونه ونقلبها ونضيف رشة فلفل اسمر ورشة كمون ومعلقة
خل ورشة بابريكا ونطفى النار

الوصفه دى تنفع تتاكل لوحدها كا بروتين او **غدا ورقة اولى نضيفها**
مكرونه مسلوقة 9 ملاعق والف هناا ..

شاورما سمك فيليه



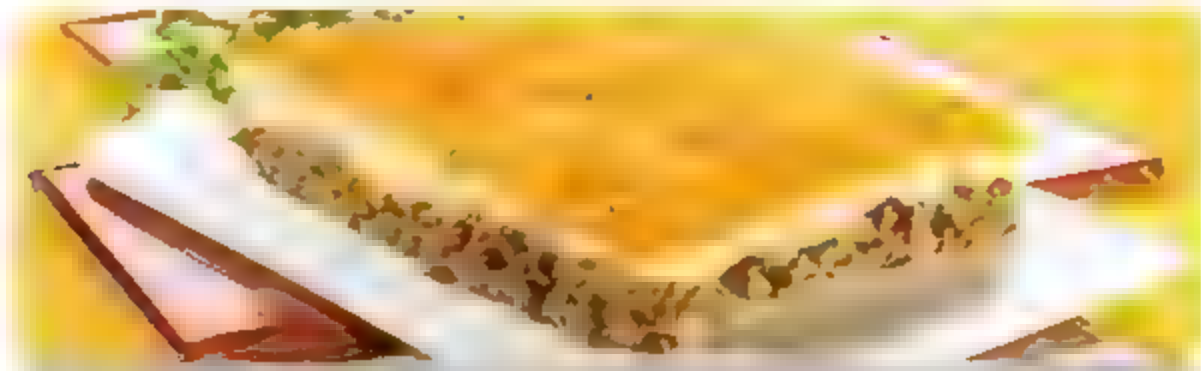
نقطع السمك الفيليه شرائح بالطول زي الشاورما ونتبله كويس توم ملح لمون كمون
فلفل كسبره ناشفه ونسبه فالتتبيله ساعتين وبعدين طاسه تيفال أو صنيه ونكون
مجهزين بصل مقطع جوانح وكسبرة خضرة وبقدونس مفرومين فلفل رومي
وجزرة مبشورة الأول نشوح البصل بيدل شويه وبعدين نخط السمك يتشوح
شويه وبعدين نضيف الجزرة المبشورة وقبل ما يستوي نضع الكسبرة
والبقدونس ويتقلب كله مع بعضه وبالهناء والشفاء يقدم مع سلطه خضراء أو
باذنجان مشوي ولو ورقه أولي ممكن 9 ملاعق ارز مسلوق مع الصوص بتاع
السمك تحفه

شورية دايت لذيذة



3 حبات كوسة 1 طماطم 1
بصل 1 جزر 2 فص ثوم
تسلق جميع المكونات
جيذا وتضرب فى الخلاط
جيذا ثم تغلى مرة اخرى
و يضاف اليها ملح و
فلفل وبلهنا والشفافا

صينية لحمة مفرومة بالبطاطس



نص كيلو لحمة مفرومة بدون دهون معاها 1 بصلة مفرومة + 4 فصوص
ثوم + ملح وفلفل وبهار اللحمة + يقدونس بنفرم كلة فى كبة البصل
ونحطهم على اللحمة وتسبيهم نص ساعة فى الثلاجة وبعدين تجيبى
صينية وتقطعى كوسة أو بطاطسية لو ليكى نشويات وتحطى اللحمة
وتبطنها ذى القرص وبعدين تجيبى طماطمية وتقطعها حلقات
وتحطها على الوش وبعد ما تستوى من فوق تدخليها الفرن وممكن
معاها سلطة وبتتجان مشوي .. **طبعا لو هتضيف البطاطس يبقى**

تصلح فى الورقة الاولى

فخاد الفراخ بالتتبيلة



فراخ فخاد تبلتها ملح وفلفل وبابريكا وتوم بودر وبصل بودر
وكسبرة وشطه ولمون وذبادي ومسطردة وسبتها ساعتين
وشوحتها علي جريل ع البتوجاز ودخلتها علي شبك الفرن
منغير صينييه ملحوظه عشان ميتها متنزلس حطي صنية
تحتها ولما تطلع بولعلها فحمة وبالهنا

مسقعة دايت

المسقعة الدايت بسوى اللحمه المفرومه على البخار
وقطع البصله واشوحها بدون دهون وبعد كده احط
فلل الوان واشوحها دقيقتين وبعد كده اضيف
اللحمه المفرومه وهى طبعا استوت على البخار
وقلبهم واضيف شويه ملح وفلفل واسيبهم صنيه
القطع البدنجان وفرشه فيها نقطتين زيت الزيتون
وعلى وش البدنجان وفى الفرن واحط كمان معاهم
شويه فلفل أخضر ولما ياخد و اللون الذهبى صنيه
ونرص البدنجان والفلفل وعليهم اللحمه المفرومه
وعلى الوش باقى البدنجان والفلفل ونضرب فى
الخلاط 3 طماطم وفصين توم وملح ونضربهم
ونحطهم على الوش وتدخل الفرن وبالهنا



الكوسه بالباشميل دايت

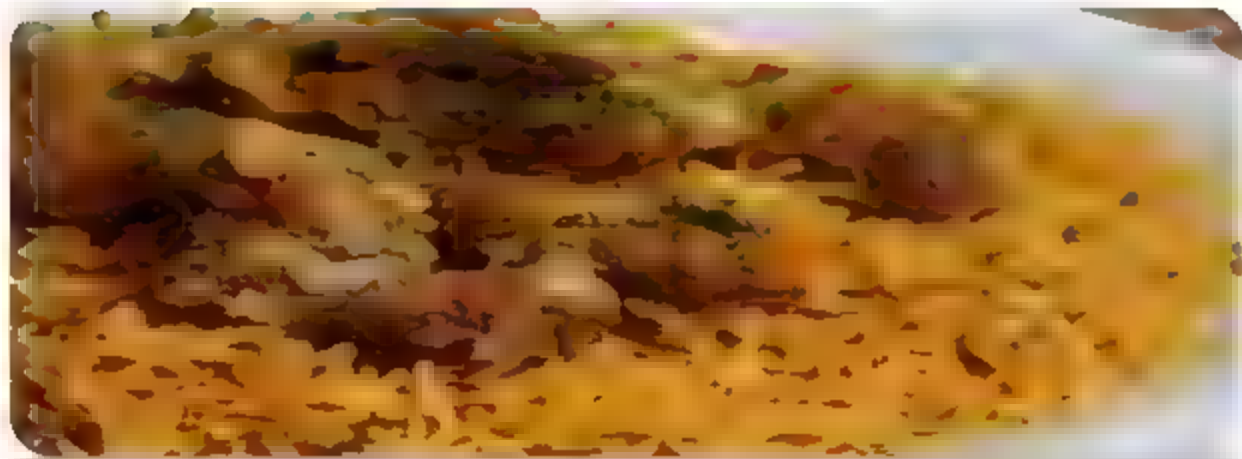


دا طبعا غذا ورقة اولي



طريقة الكوسه الباشميل دايت. تقطع الكوسه حلقات ومعاها بصله وسط وتشوح على النار فى حله تيفال بدون زيوت وتترك حتى تستوى . نعسج اللحم بنفس الطريقة المعتاده بس بدون زيوت وتكون لحمه بدون دهن. نيجى بقى للبشاميل . دقيق سن اسمر مع 2ملعقة رده ولبن قليل الدسم ويضرب فى الخلاط وبعد ذلك يرفع على النار مع التقليب لحين حصولك على القوام المطلوب . واخيرا نضع طبقه كوسه وبعدها اللحم المفروم وبعدها كوسه وعلى الوش الباشميل وتوضع بالفرن حتى تستوى وبالف هنا .. طبعا دي تصلح فى غداء الورقة الاولى

كبسة لحمه دايت



نشوح في حله تيفال بهارات كبسه مع عود قرفة مع لمونه سوداء ناشفه مع حبّتين قرنفل ثم نضع عليهم اللحمه ونشوحها ثم نضع عليها شويه ميه ونوطي عليها ونضع ورق لورا وحبهان حتي السوي ونصفيها ثم نشوح بهارات كبسه في التيفال ونضع الرز البسمتي بعد غسله جيذا ونضع مياه واللحمه ونتركه حتي النضج ونكون مجهزين بصله متشوحه في تيفال مع طماطم وملح وفلفل ونضعه علي الرز بعد السوي ونسخن فحمه ونضعها في فنجان به نقطة زيت في حلة الكبسه ونغطي حتي ياخذ ريحة الفحم ونشيله وتقدم مع الصوص الحارق ثمرة طماطم وفلفل حار وملح وفلفل مبشورين وبالف هنا طبعا الأكلة دي تصلح في غداء **الورقة الاولى**

جبنة قريش بصلصة دايت



2 جبنة قريش و1 حبة طماطم تقشر الطماطم وتقطع ال قطع صغيره وتبل بالبهارات الاكل وثوم وشوية خل وفلفل وشطه ونحطهم في مقلن تيفال ع النار لحد ماتستوي الطماطم مع شويه ماء لما تستوي نكون عملنا الجبنة مكعبات وحطينها ف صحن عميق شويه ونضيف الطماطم السخنه فوقه ب مع عصرة ليمونه وبالهناء

كفتة سمك داييت



نجيب اى نوع سمك تفرمي السمك وتبشري عليه كوسى
وشويه جزر وتقطعي علي عليهم شويه بقدونس وشويه
ثوم مبشور وتبليه كمون , فلفل , ملح وعصره ليمون.
وتخلطي الكل وتكوريه وحتكوني حاطه شويه طماطم
وبصل حلقات في الحله فوق النار حتي ينزلو ميّتهم
وبعدين تحطي الكور وتوطي عليهم لغايه ما يستيوو

سلطة كول سلو دايت



طبعاً في ناس كتير مش بتاكل سناكس زي الجزر والحليب الخالي الدسم وعلشان كده ممكن نستفيد بيهم ونعمل اجمد **سلطة** هتشبعك وتقلل معدتك لو أكلتها قبل الاكل بساعتين ووراها 2 كوب ماء وكمان ممكن نضبط الحرق بتاعك

اولاً هتجيبو ½ **كرنبة** (ملفوف صغير) و 2 **جزرة** متوسطه الحجم وتضربهم في الخلاط بس الى بتستخدمه في فرم البصل مش الخلاط العادي ومجرد انك تضربها مره او اتنين فقط علشان تنقطع .

و الصوص بقى بيتكون من ½ كوب حليب خالي الدسم وملعقة صغيرة **مستردة** (بدون دهون) و 2 ملعقة سكر دايت و ½ **ليمونة** و ملعقة خل صغيرة مع القليل من الملح والفلفل الاسمر وتضرب في الخلاط

ينقع الصوص مع مفروم الكرنب والجزر لمدة 6 ساعات ..وبالهننا والشفاف

زبادى خلاط لايت

ممکن نعمله بدل وجبة الزبادى



2 زبادى لايت

عصرة لمونة كبيرة = 2 مكعب صغير لمون مثلج انا
بعصرة و بحطة ف قوالب الثلج ف الفريزر

4 مكعب ثلج

ربع كباية ماية ساقعة او لبن

1 معلقة سكر دايت

نعناع فرش او مجفف

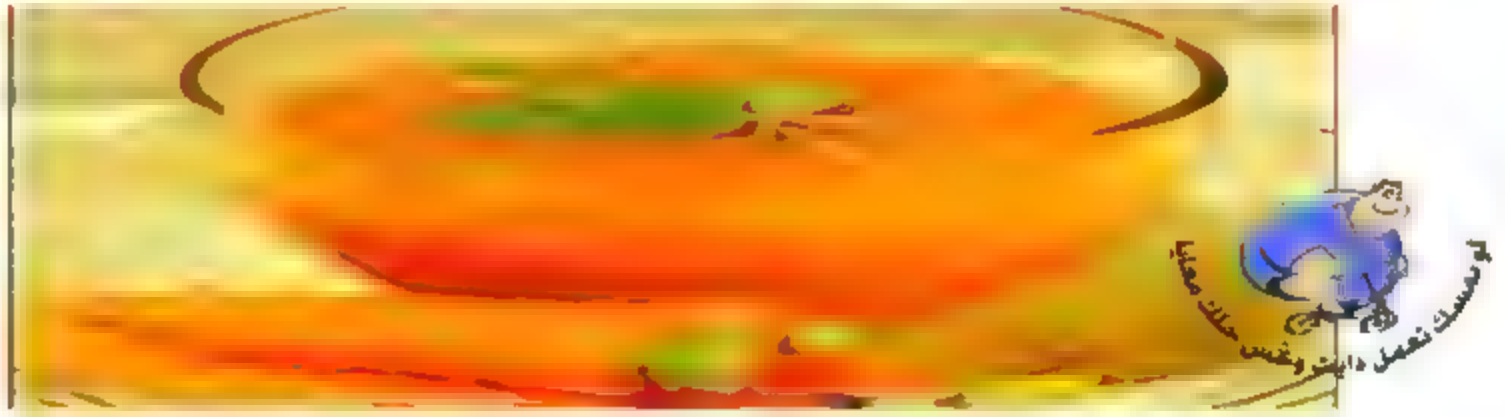
(يفضل اننا نغقة في معلقة ماية دافية عشان بطلع كل الطعم بتاعة و
يتصفى او زي ما هو لو حبين ببقى فيه قطع نعناع)

وكل دا يضرب ف الخلاط و بالهنا

لو عندكم كباية واحدة زبادى اعملو نص الكمية

مهلبية الجزر

طبعاً دى تصلح مع الورقة الاولى فقط وطبعاً هتخصص كل المكونات من السناكس بتاعة يومك يعنى الحليب والعسل والجزرتين بالاضافة الى اخذ نصف كمية النشويات فى الوجبة لانك هتستخدم ملعقة نشا يعنى لو هتاكل 9 ملاعق ارز مسلوق فى الغدا هتاكل فقط 5 ملاعق ولو هتاكل 2 توست هتأخذ واحد بس وتحلى



جزرتين مسلوقين ومعلقتين عسل نحل وكوب لبن خالي الدسم
وبنضربهم ف الخلاط وبنرفع عالنار وندوب معلقة نشا وورقة
فاتليا وننزل بيهم ونقلب لما القوام يظبط وبالهنا

صدور مشويه بالثوم والليمون



المكونات :

صدور باتيه - عصير ليمونة - فص ثوم مفروم - ملح - فلفل - بابريكا - كركم

الطريقة :

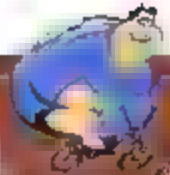
نتبل الفراخ بكل المكونات السابقة ونسيبها نص ساعة .. نسخن جريل جامد جدا وننزل بالفراخ لحد ما تاخد وش ونقلب الناحيه الثانيه تاخج وش .. بس وتتقدم بالف هنا

بحلب كباب باذنجان



هاد اسمو بحلب كباب باذنجان.... لحمة كفتة خالية من الدهون مع ملح
وفلفل وتوم وشوية مي للعجن ... منقطع الباذنجان دوائر ونحط بيناتها
الكفتة ونصفهم بالصينية و نقطع طماطم و بصل وفلفل اخضر عالوجه
ونحطها بالفرن ساعة تقريبا

مكرونه بالخضروات المشوية



المكونات : مكرونه مسلوقة - كوسة وقلقل الوان شرائح - فص ثوم - ملح - فلفل
الطريقة - نشوى الخضار على الجريل لحد ما يستوى ... وفى طاسة تيفال نحت
فص الثوم ونشوحه وننزل عليه بالخضار المشوى ونقلب وبعدين المكرونه
المسلوقة وملح وفلفل .. ونقلب .. وتاكل بالف هنا

جداول الأسعار الحرارية للأطعمة



الزيوت

120	ملعقة صعد	زيت حرد
126	ملعقة صعد	زيت بدائي
120	ملعقة صعد	زيت حرد الشمس
120	ملعقة صعد	زيت زيتون
105	ملعقة صعد	زيت حرد
125	ملعقة صعد	زيت بقر
114	ملعقة صعد	زيت حرد
36	ملعقة صعد	زيت
120	ملعقة صعد	زيت حرد
126	ملعقة صعد	زيت بدائي
120	ملعقة صعد	زيت حرد الشمس

المكسرات والبقوليات

176	28 جم	بنو محمص (بالریت)
170	28 جم	بنو محمص (جانب)
165	28 جم	كاجو محمص (بالریت)
160	28 جم	كاجو محمص (جانب)
209	ربع كوب	لوز (مجفف)
380	نصف كوب (60 جم)	جوز
215	نصف كوب	عسل أحمر (مائل)
210	1 كوب	عسل (مصبوح)
349	1 كوب	لوز بشفرة
269	نصف كوب	حمص مسلوق
339	1 كوب	صحي

المكسرات والبقوليات

170	28 جرام	مكسرات مع فول سوداني محصنة حادة
175	28 جرام	مكسرات مخلوطة محصنة بالزيت
172 7	28 جرام	اصنوبر
174 16	28 جرام	سمسم
102 2	28 جرام	حلبة هبوب
158	28 جرام	لب (بزر) بصيخ محكم
127	28 جرام	لب فريخ محمص
100	28 جرام	جوز هند
59	28 جرام	جوز هند مبشور
165	28 جرام	فول سوداني محمص حاف
170	28 جرام	فول سوداني محمص بالزيت
357	صف كوب	فتق محمص حاف

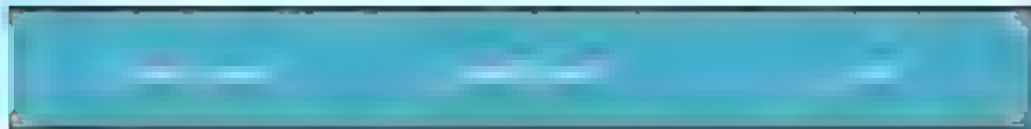
الأسماك والقشريات

136	85 حد	سمك سموري
169	85 حد	سمك حوبة مغلب بدريت
104	85 حد	سمك تونة مغلب بالسمك
58	28 حد	سمك سردين مغلب بدريت
99	85 جم	سمك سلمون مالح
228	85 حد 3 صبي	سمك اصبع بالصلصة
206	85 حد	رأس حنك بالصلصة
84	85 حد	محر مفي بالصلصة
46	28 حد	محر مفي
23	28 حد	محر م
40	معلقة صعد	كفاير حمر و سود

الاحوم

142	42 حرد	نجد بلر
141	28 حرد	بهر ونب (بلر)
47	28 حرد	مارتنيل (لحم بلر)
47	28 حرد	سليمي (لحم بلر)
88	28 حرد	حق بونوب (لحم بلر)
102	42 حرد	نجد نيك روسي
56	28 حرد	سليمي (نيك روسي)
40	28 حرد	بصرمه (نيك روسي)
57	28 حرد	حق بونوب (نيك روسي)
116	42 حرد	نجد - حج

المشروبات الساخنة



1	1 كوب	شاي بون سكر
5	1 كوب	قهوة زامبيكية
5	معلقة شاي	مسكافيه (بون سكر)
5	معلقة شاي	قهوة سريعة خويش (بون سكر)

المشروبات الغازية

(المقدار)

100	240 مليلتر	بهي عذري
97	240 مليلتر	كوكاكولا
0 00	240 مليلتر	بيبي - ايت
1 00	240 مليلتر	كوكاكولا - ايت
90	240 مليلتر	سحر اب
96	240 مليلتر	مهر ايت
119	240 مليلتر	فانت
126	240 مليلتر	كريد صوت

العصائر والمشروبات الباردة

110	1 كوب	عصير المنجر
175	1 كوب	عصير الجروافه
59	نصف كوب	عصير لبرتقال (طازج)
52	نصف كوب	عصير لبرتقال (معلب)
60	نصف كوب	عصير تاح
78	نصف كوب	عصير عنب (معلب)
72	نصف كوب	عصير مشمش (معلب)
58	نصف كوب	جريب فروت (مطلى)
47	نصف كوب	جريب فروت (غير مطلى)
70	نصف كوب	عصير أناس (معلب)
67	نصف كوب	عصير حوخ (معلب)

الحايب

150	1 كروب	حايب كمن اسم
102	1 كروب	حايب قلير اسم
157	1 كروب	حايب ابلر
264	1 كروب	حايب اسم
123	28 جد	حايب مكث محي
635	نصف كروب	حايب بوسر كمن اسم
435	نصف كروب	حايب بوسر حلي اسم
208	1 كروب	حايب باشو كورته كمن اسم
244	1 كروب	حايب بالهر اوله
150	1 كروب	حايب كمن اسم
102	1 كروب	حايب قلير اسم
157	1 كروب	حايب ابلر

الفواكه الطازجة

105	حبة متوسطة (100 جم)	موز
42	شريحة 82 جم	البرتقال
98	متوسطة (170 جم)	كمثرى
37	وحدة (85 جم)	خوخ
62	وحدة (110 جم)	برقوق
117	حبة متوسطة	بابونج
36	حبة واحدة (60 جم)	جوز
52	100 جم	برقوق
49	100 جم	سكندرية
53	شريحة	ليمون حلو

مشتقات الألبان

99	100 جرم	جبهه فريش
114	28 جرم	جبهه شيدر
75	28 جرم	جبهه فيتا
110	25 جرم	جبهه فويت
80	28 جرم	جبهه كرافت (الكاسات)
80	28 جرم	جبهه موراريل
101	28 جرم	جبهه جودا
128	28 جرم	جبهه باسكروبي
116	28 جرم	جبهه الهارفتي
104	28 جرم	جبهه زرقاء
98	28 جرم	جبهه ايدلم
130	28 جرم	جبهه برميرس

الببيض

العدد	الوصف	العدد
79	بيضة كبيرة	بيضة مسلوقة
91	بيضة كبيرة	بيضة مغلي
92	بيضة كبيرة	بيضة اومليت (عددي)
252	113 حرد	بيضة اومليت (+ حبة وحصار)
17	بيضة كبيرة	بيضة لبيضة
59	بيضة كبيرة	صغار لبيضة
14	بيضة كبيرة	بيضة انمس
130	بيضة كبيرة	بيضة بده
267	بيضة كبيرة	بيضة اذور
135	بيضة كبيرة	بيضة ابروغي

الفواكه الطازجة

81	حبة موزحة (140 جم)	نفاخ
17	حبة موزحة (30 جم)	منمن
45	حبة موزحة (85 جم)	جولة
53	نصف كرو	عب
162	نصف حبة	الوكنو
46	حبة واحدة (76 جم)	كبوتي
49	10 حبة	كزي
38	نصف واحدة	جريب فروت
68	نصف حبة (85 جم)	متحر
37	واحدة (40 جم)	نير

16 سبب لثبات الوزن





أسباب ثبات الوزن

السبب	الحل
زيادة الكتلة العضلية والعناصر الهامة بعد اتباع نظام صحي عقب اتباعك لنظام غير صحي	الميزان ثابت بسبب ان الكتلة العضلية تزداد وكتلة الدهون تقل وهذا يتضح اليك في فرق المقاسات ومن خلال الموازين التي تحدد الكتلة العضلية والدهون ولذلك انصحك بالاستمرار وعدم الالتفات للميزان طالما الكتلة الدهنية تقل
خمول في الغدة الدرقية	الذهاب لطبيب غدد وتأخذ العلاج وتبدأ فوراً
الامساك (عارض)	شرب الماء- الخضار- المشي- الاهتمام بالطعام الذي به اليفاف - منعقة زيت زيتون مره واحده في اليوم
الامساك (مزمن)	الذهاب فوراً للطبيب الباطني للحصول على العلاج المناسب
اتباع انظمة غير صحية كالتمر والحليب والبروتيني وغيرها والتي تؤدي الى ضعف الحرق وارهاق للجسم وفقد للعناصر الهامة والعضلات	اتباع نظام غذائي صحي لتعويض الجسم بالعناصر الهامة + رياضة كالمشي لتقوية العضلات والحرق



أسباب ثبات الوزن

الحل

السبب

البدء في اتباع نظام لمدة اسبوع لتنشيط الحرق به وجبة مفتوحة والتركيز فيه على وسائل رفع الحرق وهي السكريات والنشويات واتباع نظام صحي متغير السعرات مع الحرص على جعل يوم مفتوح اسبوعياً لتنشيط لحرق

اتباع نظام السعرات القليلة بشكل مستمر مما يؤدي الى تقليل الجسم للحرق كي يتكيف مع كمية السعرات التي تتناولها بشكل يومي

التركيز على النشويات والسكريات في اليوم المفتوح والتي تعمل على تنشيط الحرق

الاكثار من تناول الدهون والمقلبات في اليوم المفتوح

عند الاقتراب من الوزن المثالي بيقل معدل نزول الدهون ومحاولة الجسم المستمته في الحفاظ على مخزون الدهون ويجب عليك الالتزام بالنظام الصحي مع زيادة الرياضة والحركة

الاقتراب من الوزن المثالي

يجب أخذ اسبوع تنشيط الحرق وهو عبارة عن غداء مفتوح مع التركيز به على النشويات والسكريات وفطار وعشاء دايماً لكسر النظام والعودة مره اخري

تعود الجسم على النظام بعد نزول اكثر من 60 في المائة من الوزن المطلوب

محاولة ايجاد بديل لتلك الادوية

تناول ادوية الحساسية أو الاكتئاب أو ما بها كورتيزون



أسباب ثبات الوزن

السبب	الحل
الانيميا ونقص فيتامين د	الانيميا او نقص بعض العناصر يؤدي ثبات الوزن ولذلك يجب عليك استشارة الطبيب الباطني كي يعطيك العلاج المناسب
تناول ادوية تعمل على إحتباس السوائل كما ادوية منع الحمل أو الإفراط في تناول ملح الطعام	ايجاد ادوية بديلة والتقليل على استخدام ملح الطعام
عدم ممارسة الرياضة أو المشي مع النظام الصحي	يجب ممارسة الرياضة أو المشي بشكل يومي وتكون بشكل متصل 30 دقيقة على الأقل
استخدام الميزان بشكل متكرر ويومي	يؤدي الى الاضطراب وهبوط الروح المعنوية مما يؤثر على الحرق ونزول الوزن
الدورة الشهرية للسيدات	أحيانا يحدث ثبات او زيادة من 2 لـ 3 كيلو وتكون زيادة وهمية تزول بانهاء تلك الظروف
الوصول للوزن المثالي	وفي تلك الحالة يستقر الجسم ويرفض النزول معلنا انتهاء الرحلة وان هذا هو وزنك المثالي

اللف التحيفي

للتخسيس الموضعي ونحت الجسم



لنفسك تعمل دايت ونحس حلت معاني

شاهدونا على YouTube الدايت ببساطة

<https://www.facebook.com/takhsesforever>



مقدمة

اللف التحيفي أو الربط التحيفي أو التخصيس بالتحنيط كلها مسميات لتلك الطريقة، الموضوع ببساطة هو ان الكثير منا تكون الدهون مرتكزة في مناطق محددة في جسده منهم في بطنه ومنهم في الارداف ومنهم في الزراعين وعلشان نسرع عملية التخلص من تلك الدهون يمكن استخدام تلك الطريقة ولكن هناك شروط لاستخدامها وان سقط شرط من تلك الشروط لا تكون لها اي فائدة، في البداية لازم نعرف ان اللف التحيفي طريقة سهلة ورخيصة الثمن حيث تتكلف المره الواحده أقل من 3 جنيهات (نصف دولار) وحقت بعض النتائج الجيدة مع الاعضاء، وسنشرح بالتفصيل الطريقة مع الادوات والزيوت المستخدمه وشروط عملها، طبعاً اللف التحيفي هي طريقة قديمة جداً وبينصح بيها الكثير من الاطباء كا عامل مساعد للتخلص من السمنة الموضوعية وبكرر تانى عامل مساعد ليس الا، وفكرة اللف التحيفي هي عملية تنشيط الدورة الدموية في المنطقة المراد تخسيسها، يعنى بنشاور وبنوجه الجسم لتلك المنطقة وذلك أثناء الرياضة



الادوات اللازمة :-

1. مجموعة من الزيوت

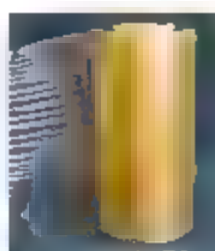
(زيت زنجبيل - زيت قرنفل - زيت قرفة - زيت ياسمين أو نعناع - زيت زيتون - زيت كافور)

طبعاً مجموعة الزيوت دي هتلاقيهم عند اي عطار كبير.



2. كلينج فيلم أو البلاستيك راب

أو يمكنك تبطين اي تيشرت وبنطلون بكيس عادي عند اي خياط وارتدائه
أو يمكن استخدام بدلة الساونا المشمع



شروط عمل اللف التنحيقي للحصول على افضل نتيجة



1. يجب ان يكون مصاحب لنظام غذائي صحي
2. يجب ان يكون اللف التنحيقي مصاحب للرياضة
3. الا يزيد مدة زمن اللف التنحيقي عن ساعة يومياً
4. يستخدم 4 مرات اسبوعياً اثناء الرياضة
5. يجب استخدام الزيوت الازمة لللف التنحيقي ولا يفضل الكريم
6. استخدام لفة كلينج فيلم او البلاستيك راب لللف المنطقة المراد نحتها
7. لو لاحظت بعض الاحمرار والهرش توقف فوراً لانك تعاني من حساسية
8. يجب عدم النوم اثناء استخدامك لللف التنحيقي



طريقة عمل اللف التحفيقي:-

- 1- نقوم بخلط الزيوت بنسب متساوية ثم وضعها في علبه محكمة الغلق وتركها في مكان جاف بدرجة حرارة الغرفة
- 2- نقوم باخذ دش ساخن مع تدليك المكان المراد تخسيسه جيدا حتى تتفتح المسام
- 3- نقوم بدهن المنطقة بكمية وفيرة من خلطة الزيوت
- 4- نلف المكان المراد نحته بالكلينج فيلم اكثر من مرة ويمكن استبداله بكيس بلاستيك ولكن يفضل استخدام الكلينج فيلم للحصول على نتيجة افضل
- 5- نقوم بارتداء ملابس ضيقة على المكان المراد تنحيفة (كالبدي او الشورت الكارينا على حسب المنطقة)
- 6- نقوم بممارسة الرياضة لمدة ساعة كالمشي او نط الحبل او الرقص او حتى القيام بالاعمال المنزلية ولكن بحركة سريعة
- 7- بعد انقضاء الساعة نقوم بازالة الكلينج فيلم ومسح الزيوت والاستحمام



بعض إنجازات

الأعضاء





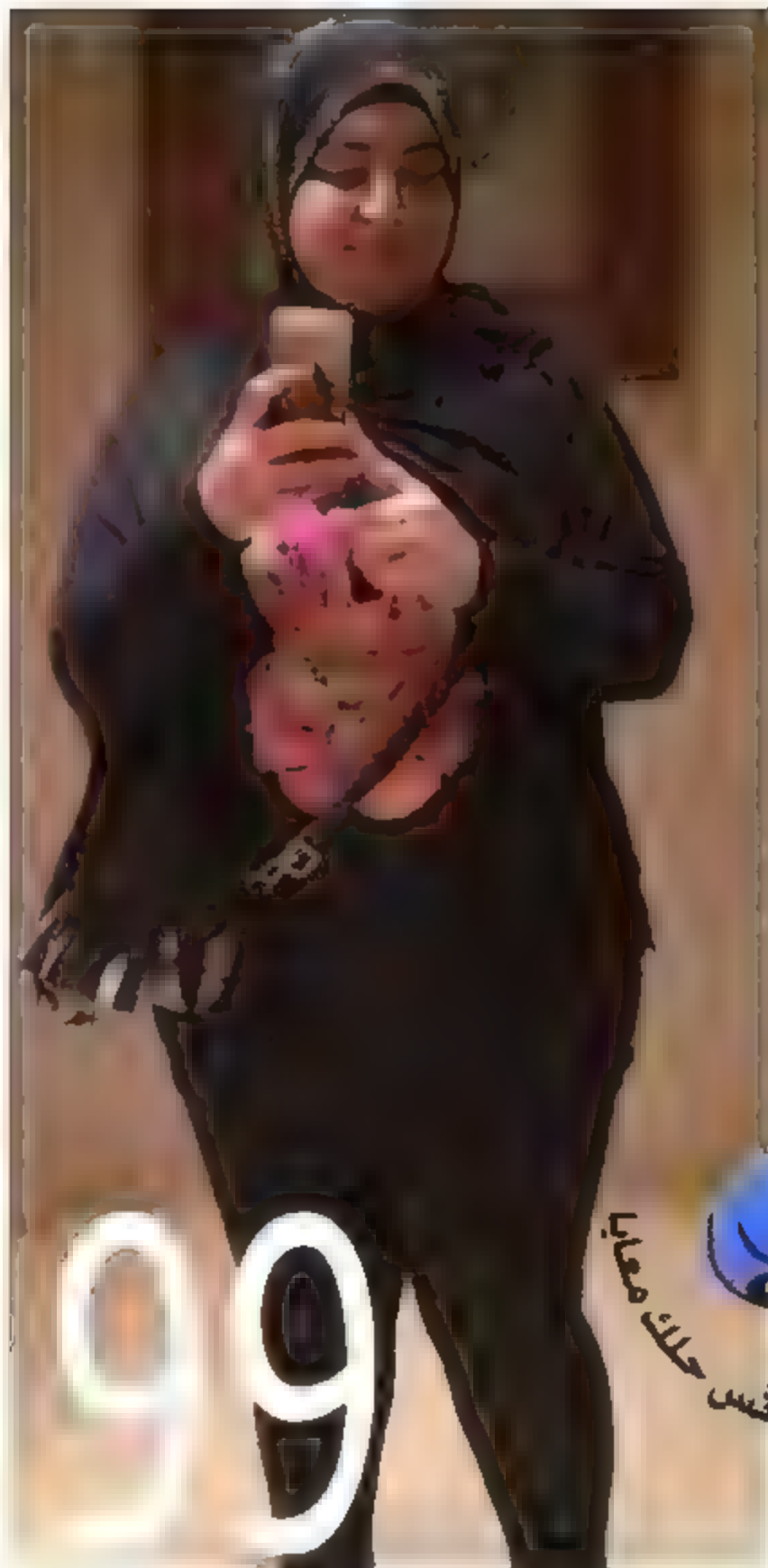
145KG



103KG





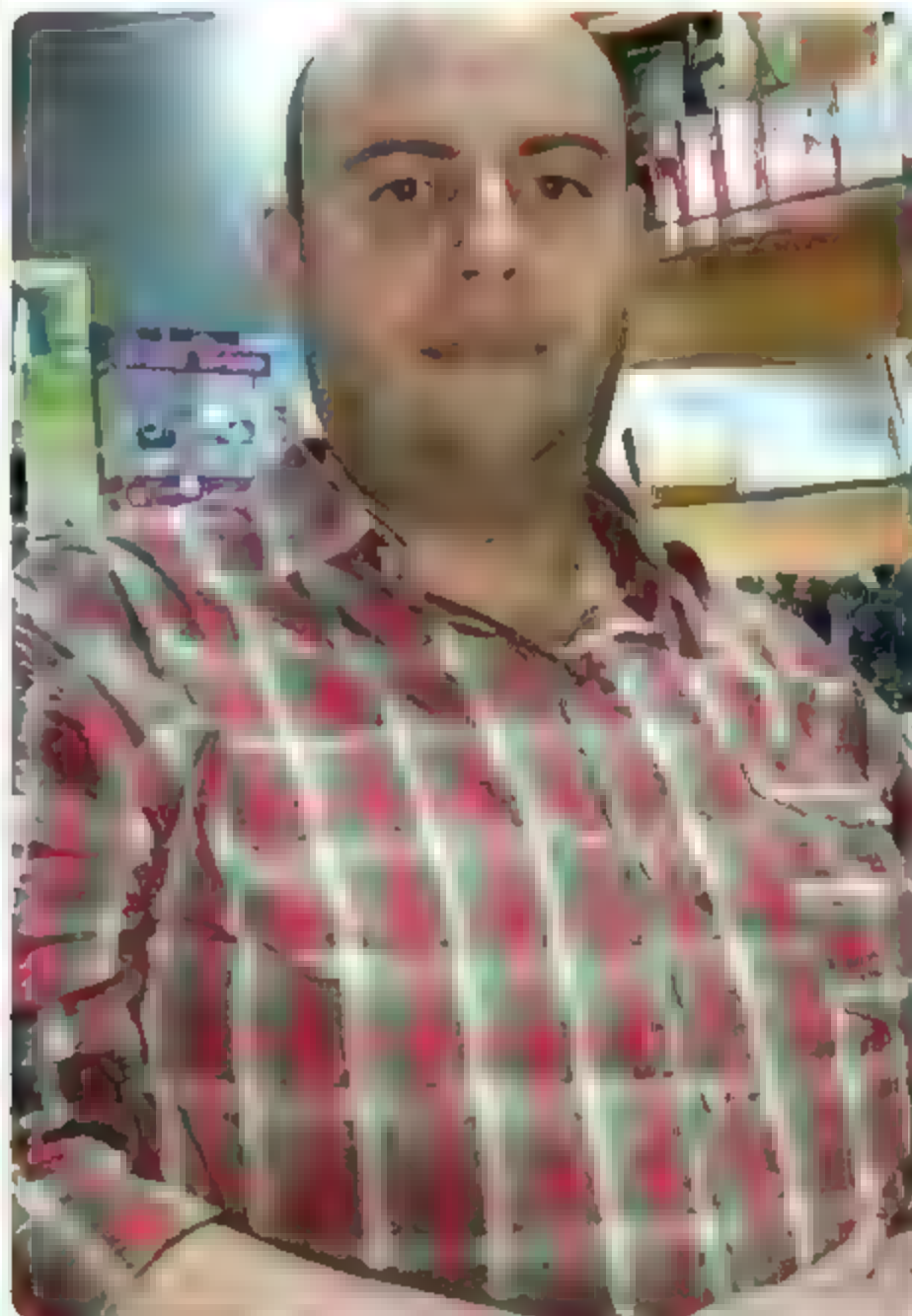




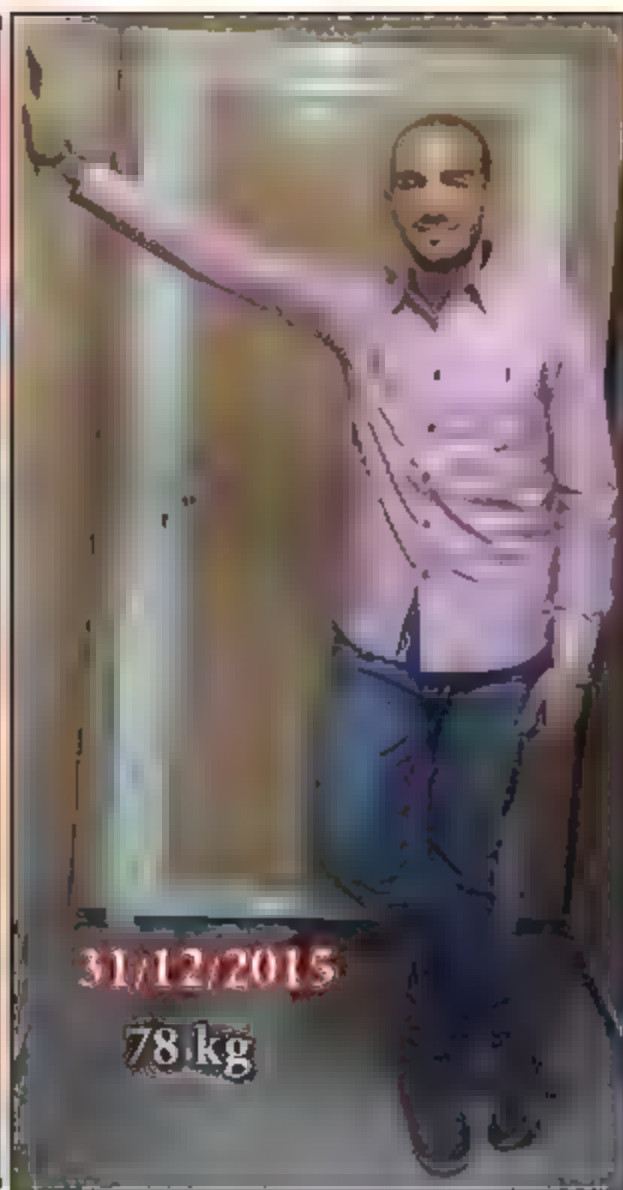


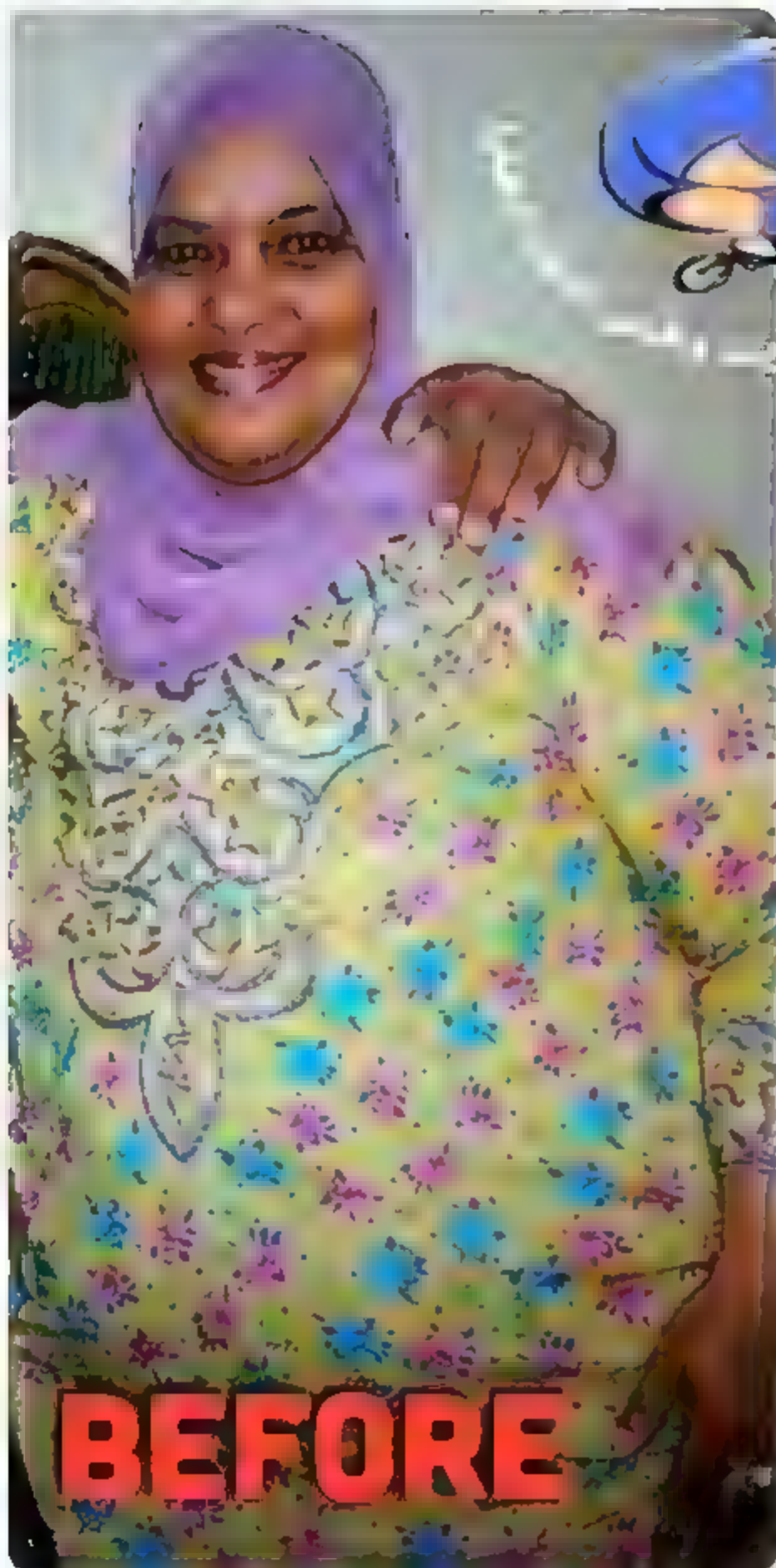
78KG

125KG

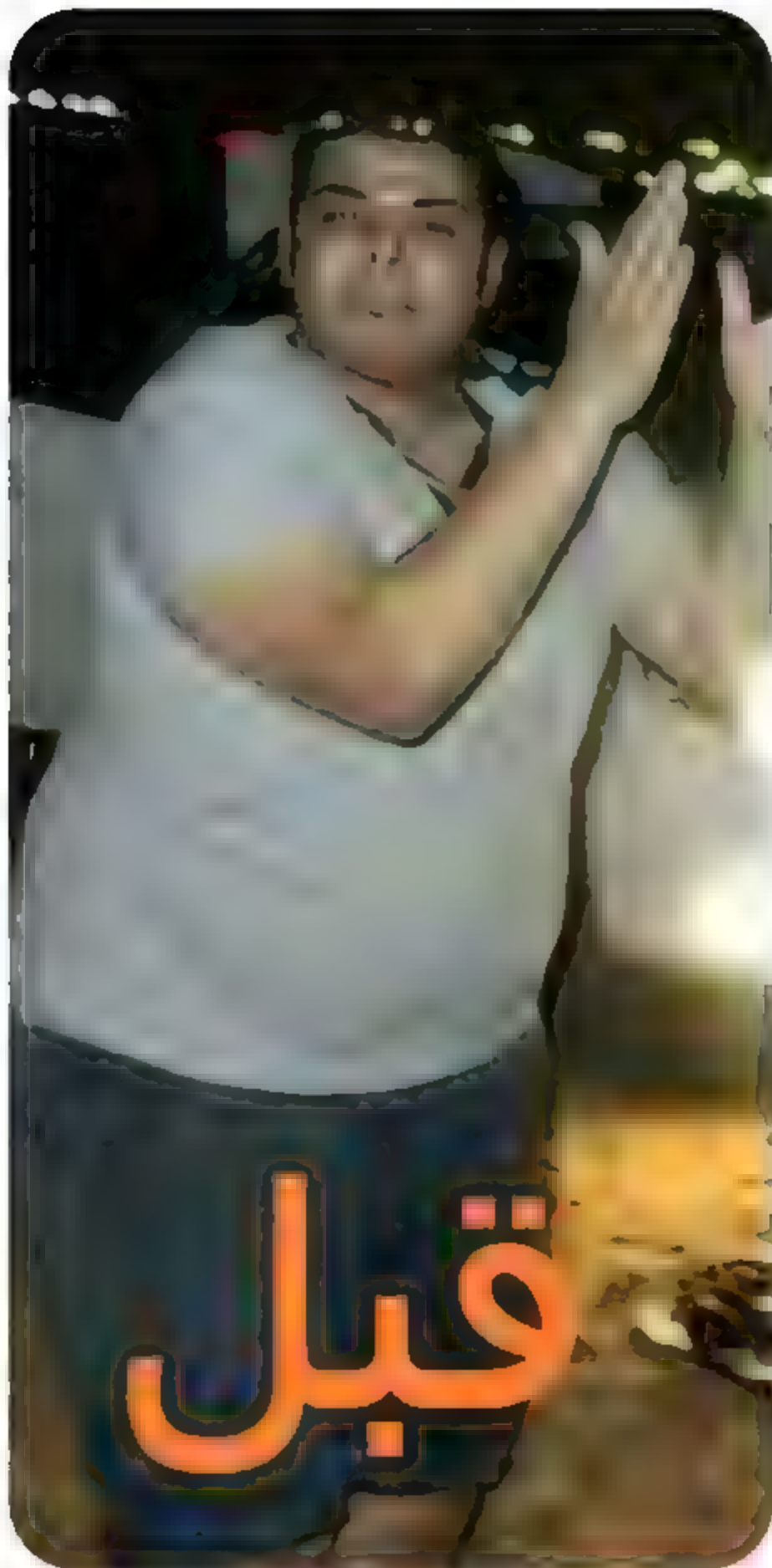












قبل

بعد

لو تفعلك تعمل دايك وبعدها دايك







Mohamed Fawzi

Really thanks to the support of Dany & Yousif team
who helped me to reach through my life style
changing to other
Wish you all success in your work life

👍👍👍👍👍👍





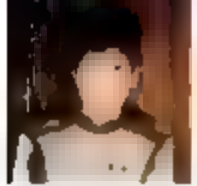
86KG



لوفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا



56KG



أحمد الملك

كان وزني 135 ولان 75 في 12 شهر
الف الحمد لله والشكر
بفضل البيج هاذا والمهندس الرائع

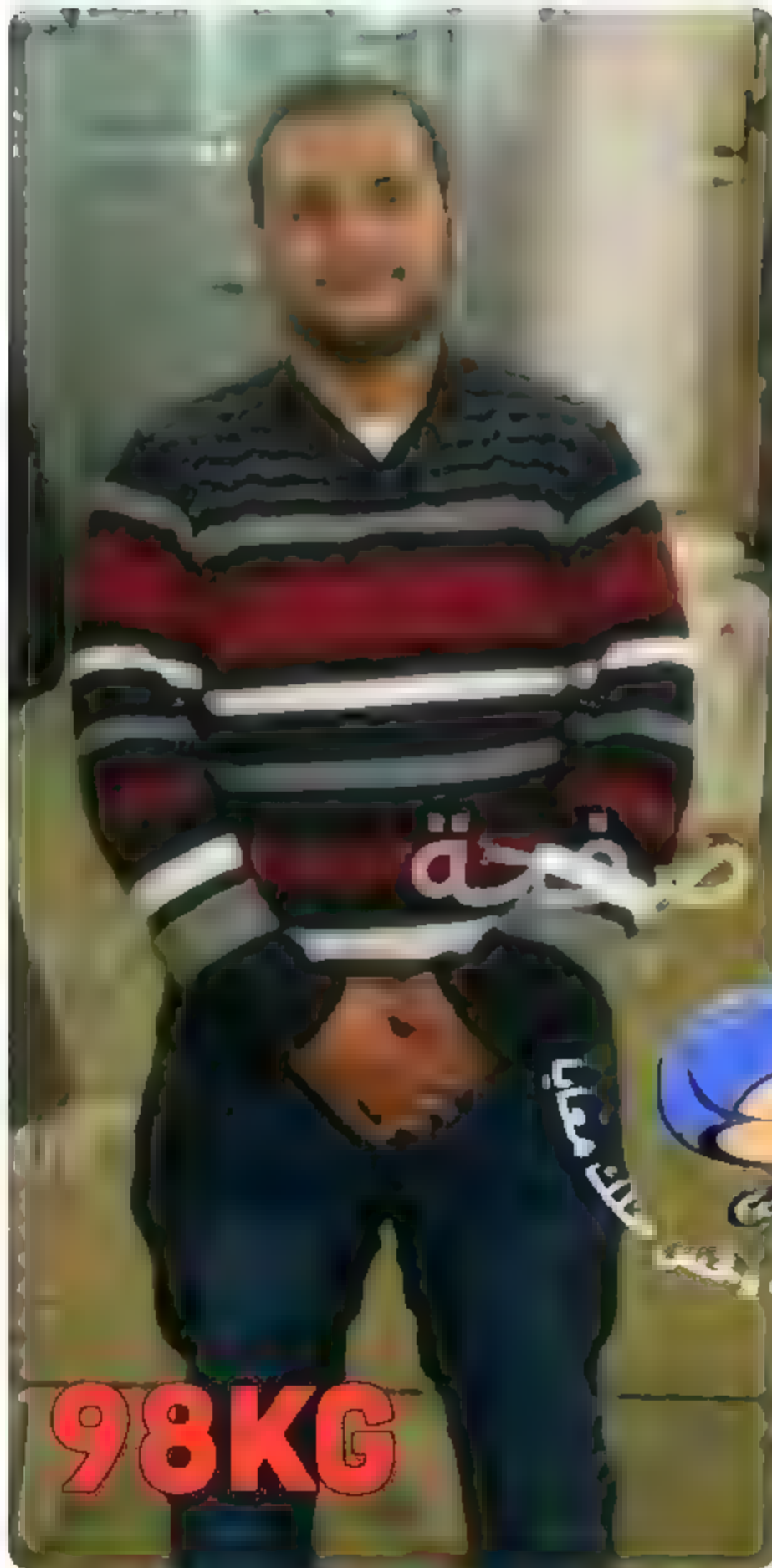


Yesterday at 10 54 PM • Like • 109 • Reply
• Message





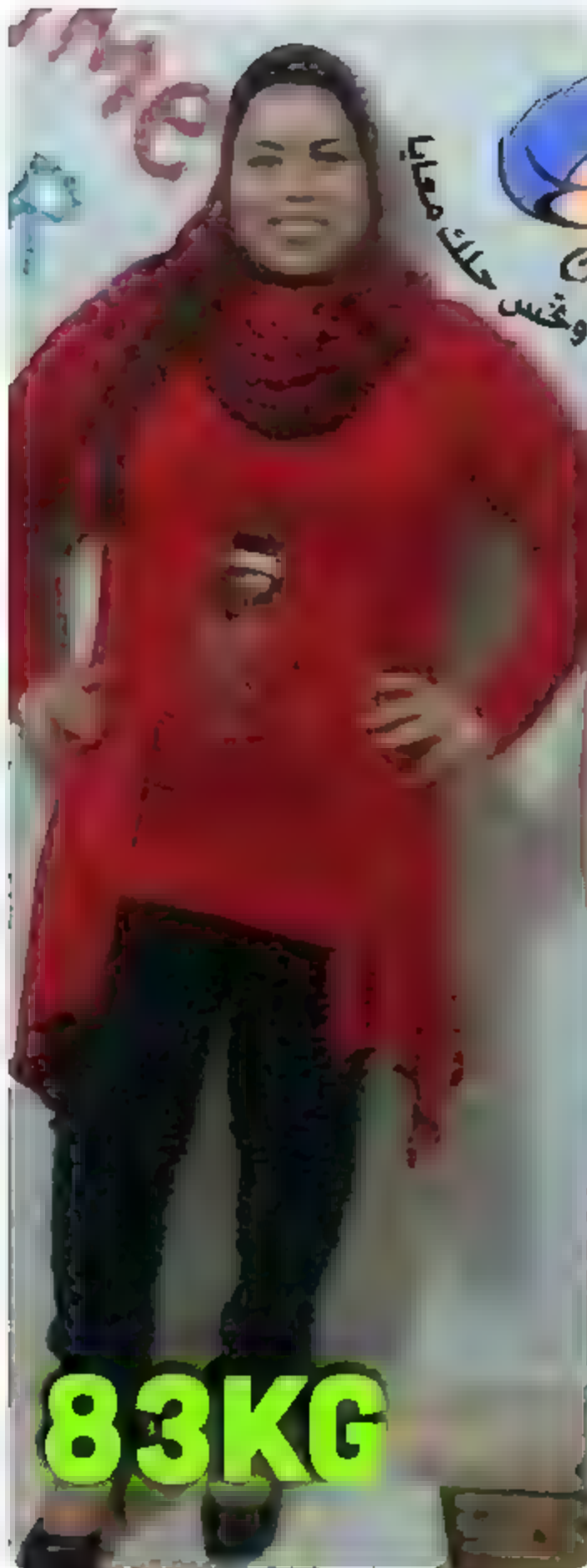




98KG



82KG



83KG



104KG



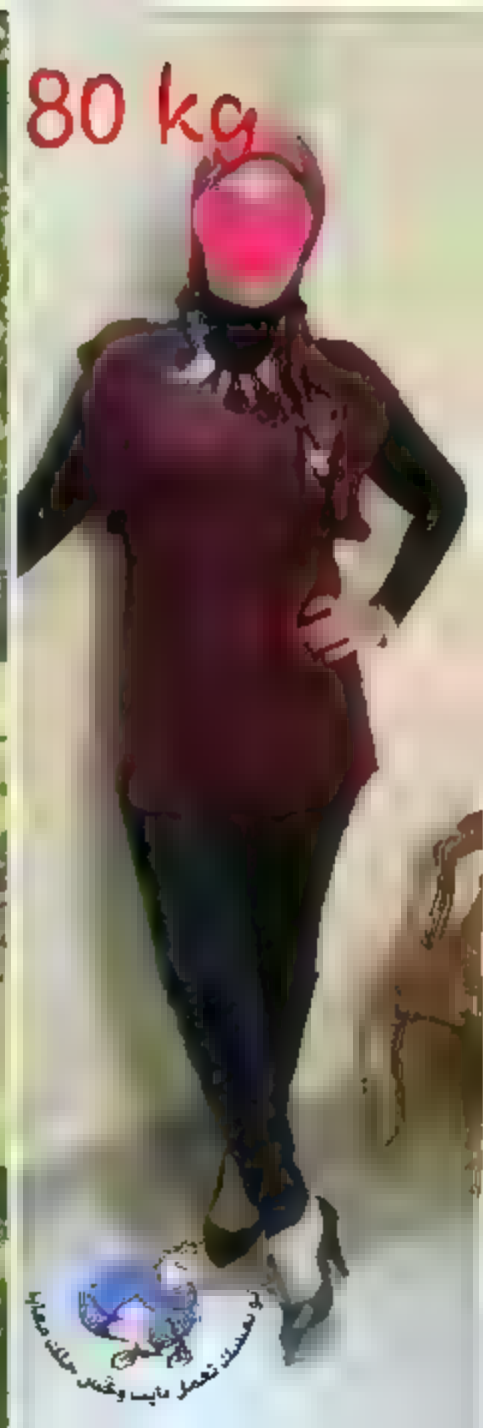
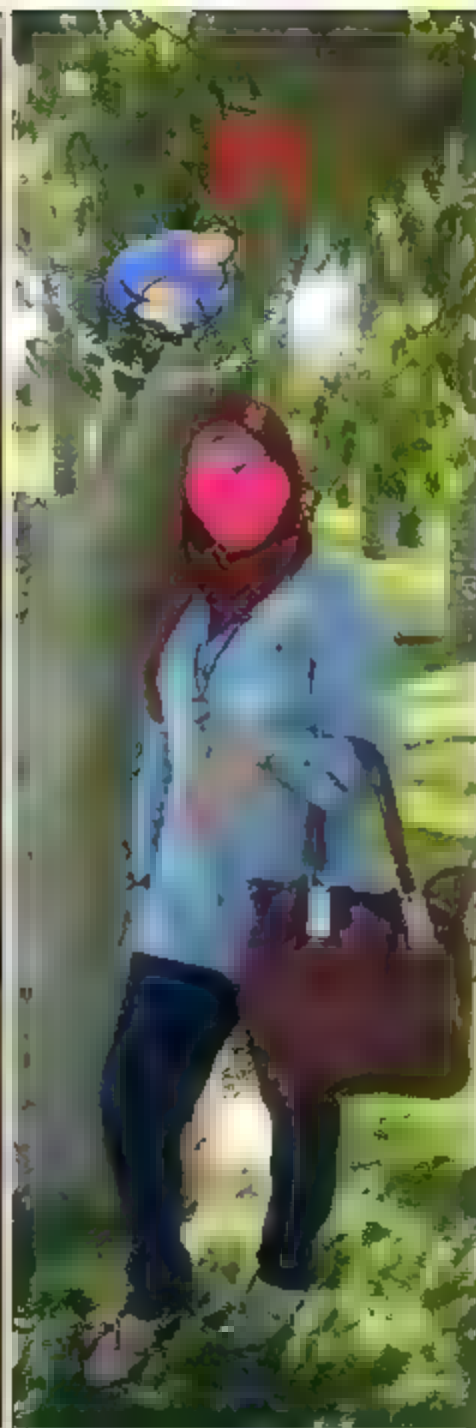




133KG



106KG







103KG



Not to be

80KG

الله



ما شاء



وتخس حلك معايا

لو نفسك تعمل دايماً





و تفسيك تفعل دابت و تحس حلك معنيا





110



87.5







97

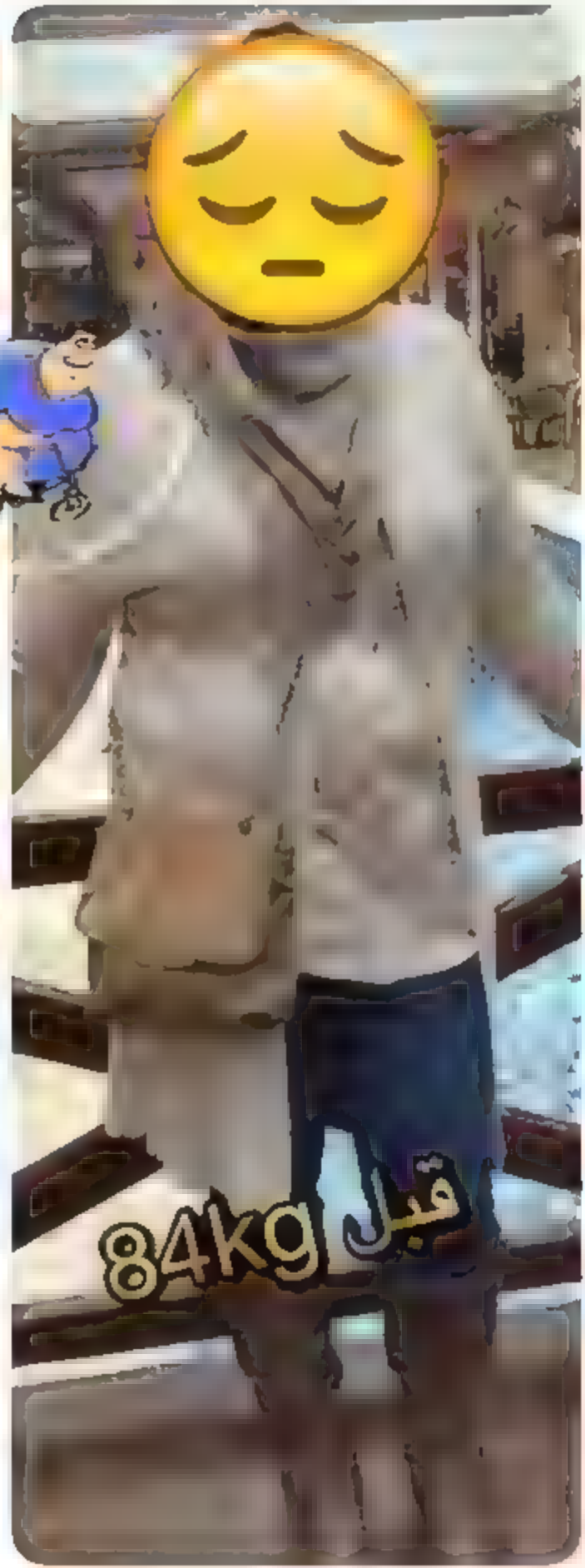


87





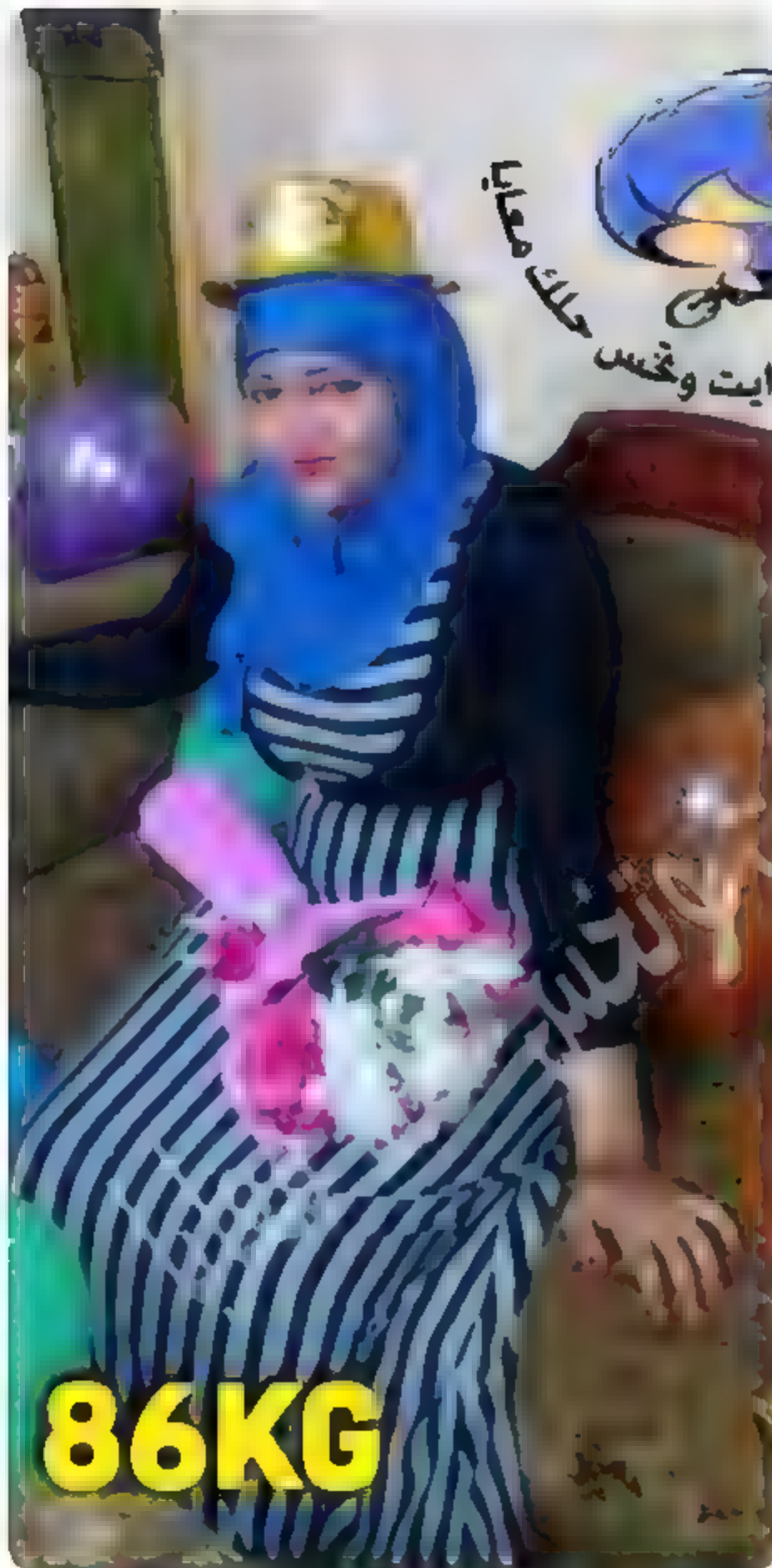
بعد 60kg



قبل 84kg







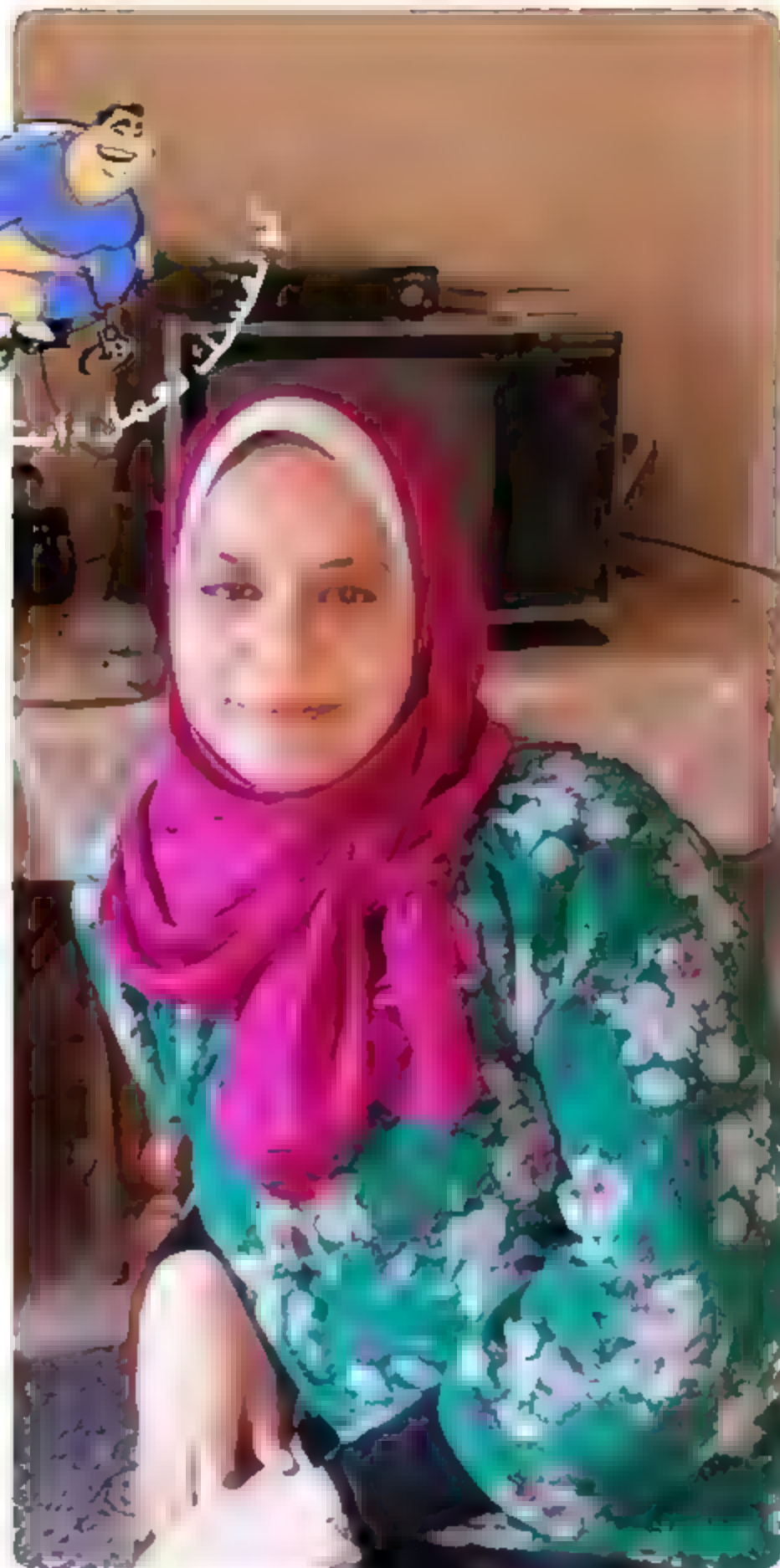
122KG

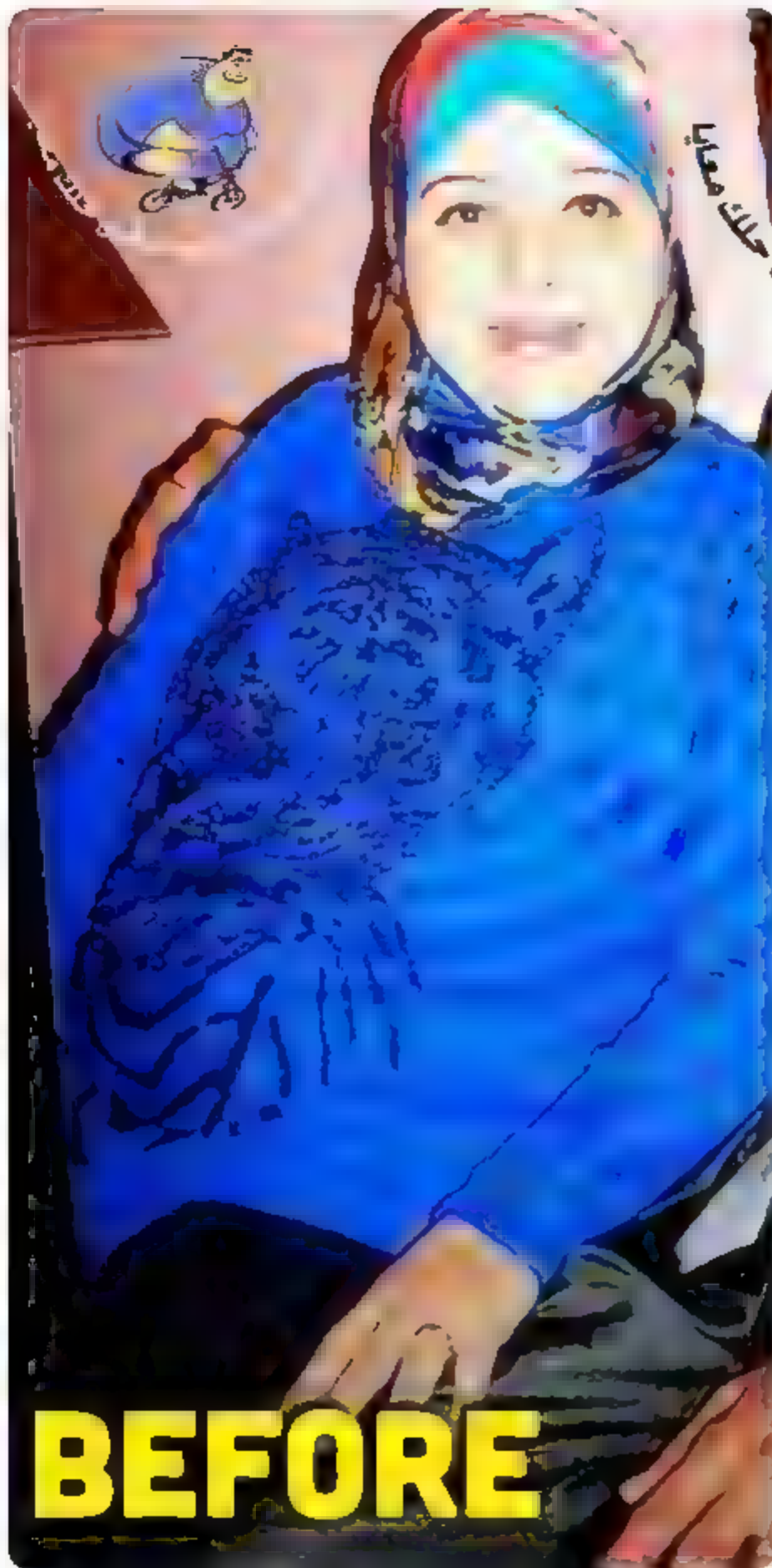


80KG











لو نفيسك تعمل دايت ونخس
تفقدك





المنتزة 2015



المنتزة 2011





انجازات

نفسك تعمل دائما

105 KG



انجازات

نفسك تعمل دائما



78 KG

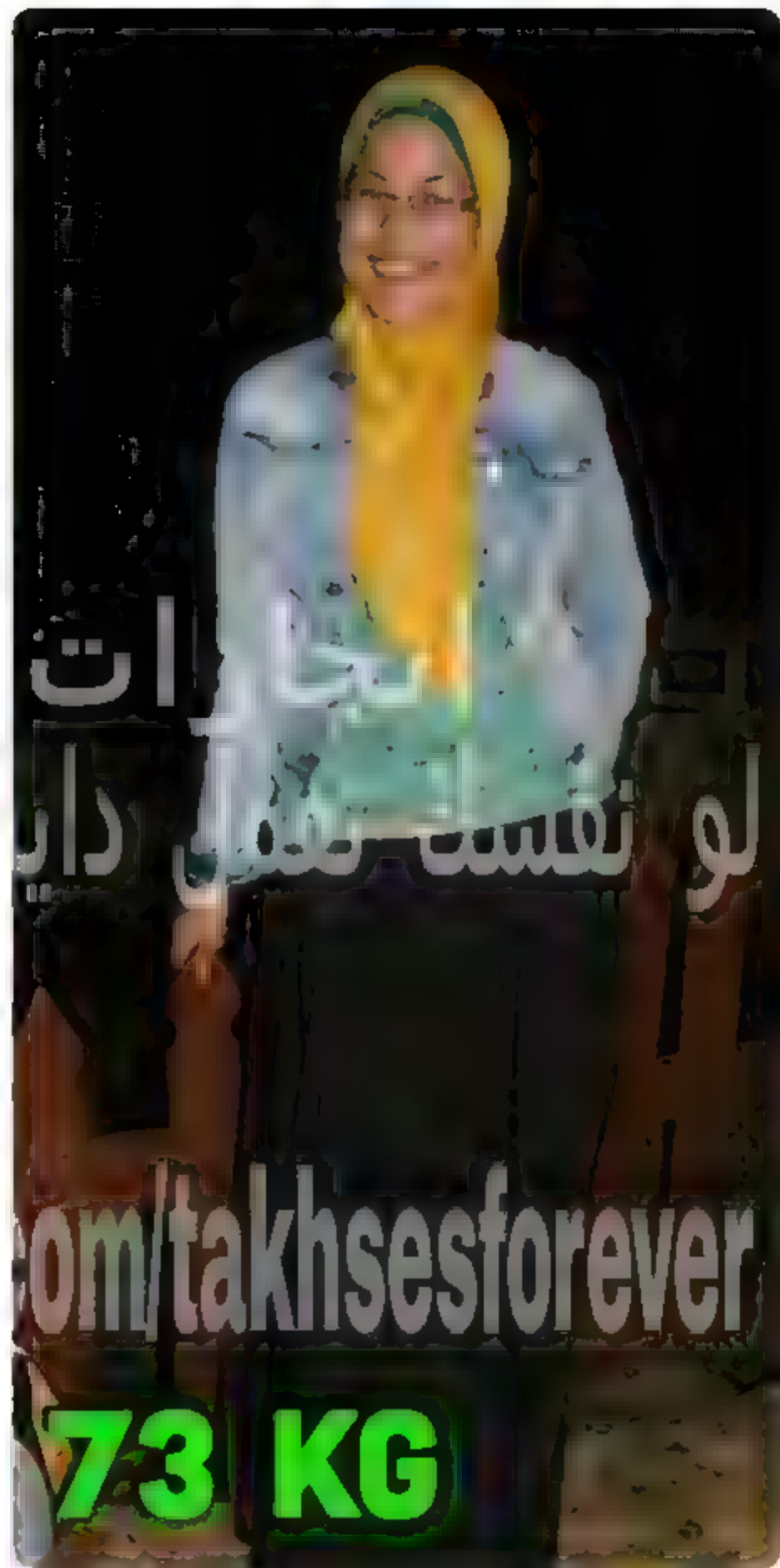


صفحة

وان تحسن حالك معايا

https://m.facebook.com/takhsesforever

88 KG



لو نفسك تحسن داي

com/takhsesforever

73 KG

BEFORE



AFTER





120KG

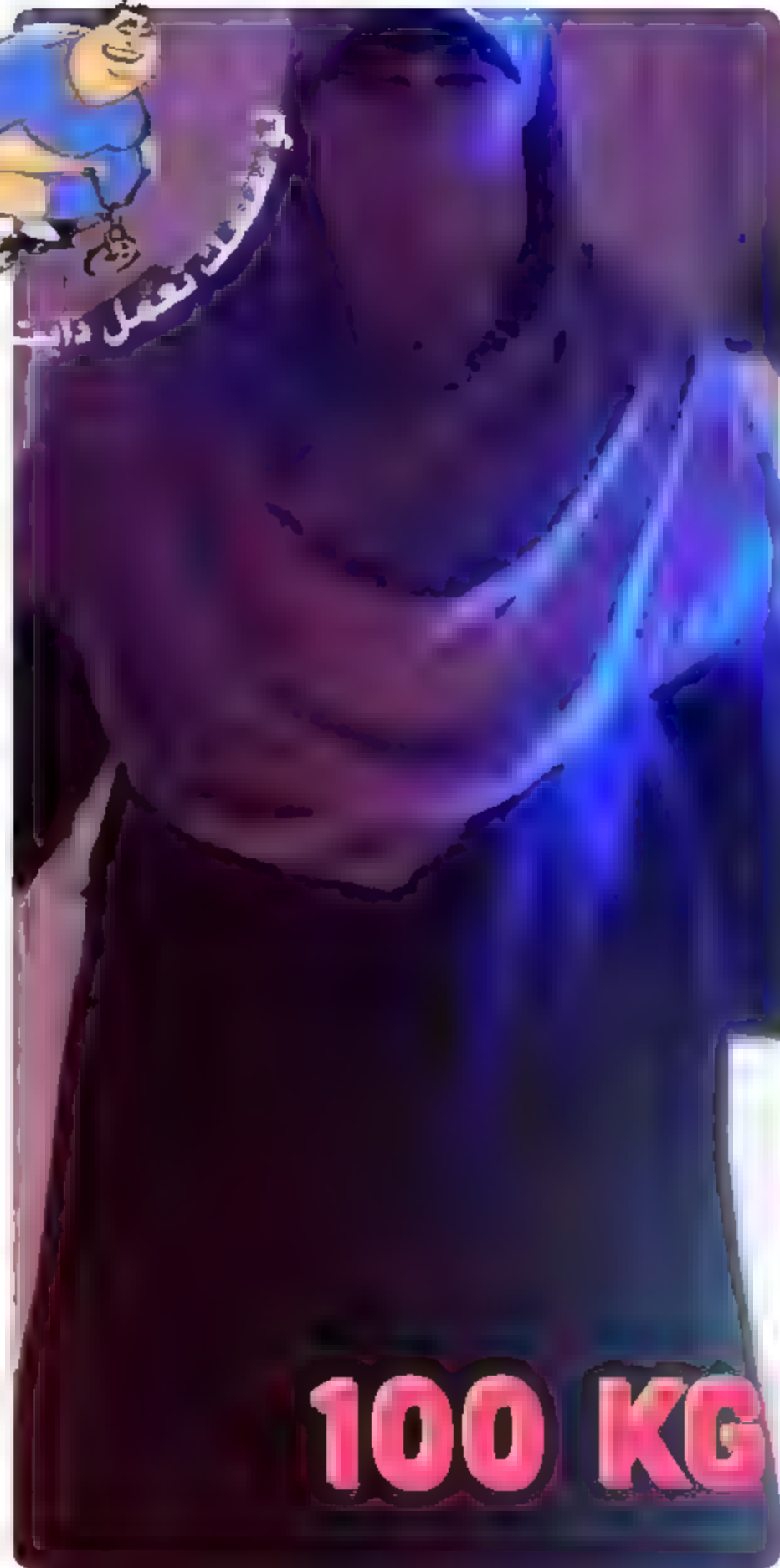


95KG





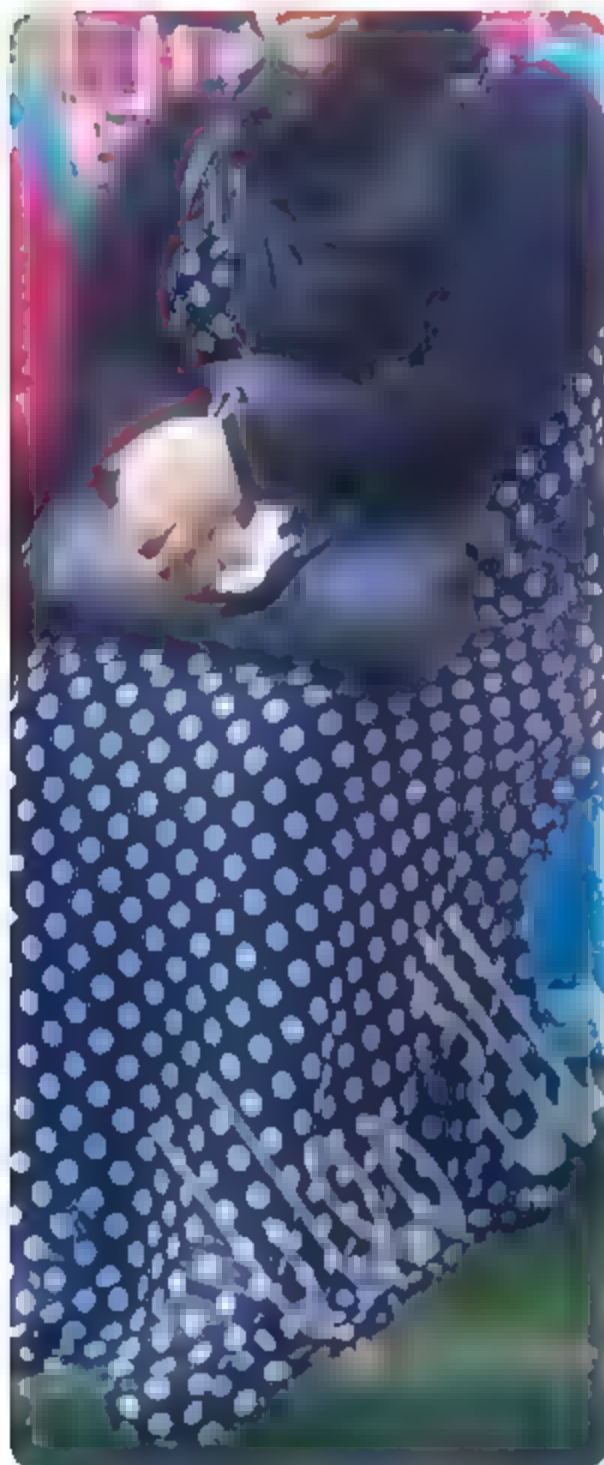
87KG



100 KG



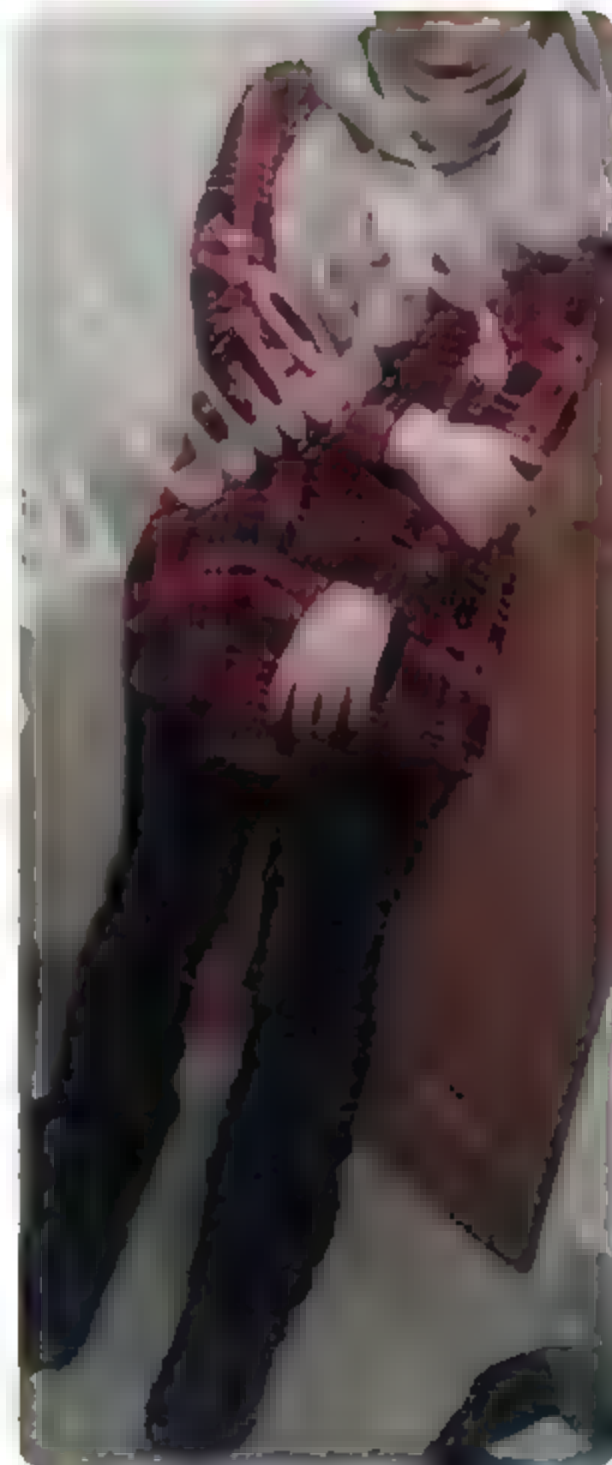
103KG

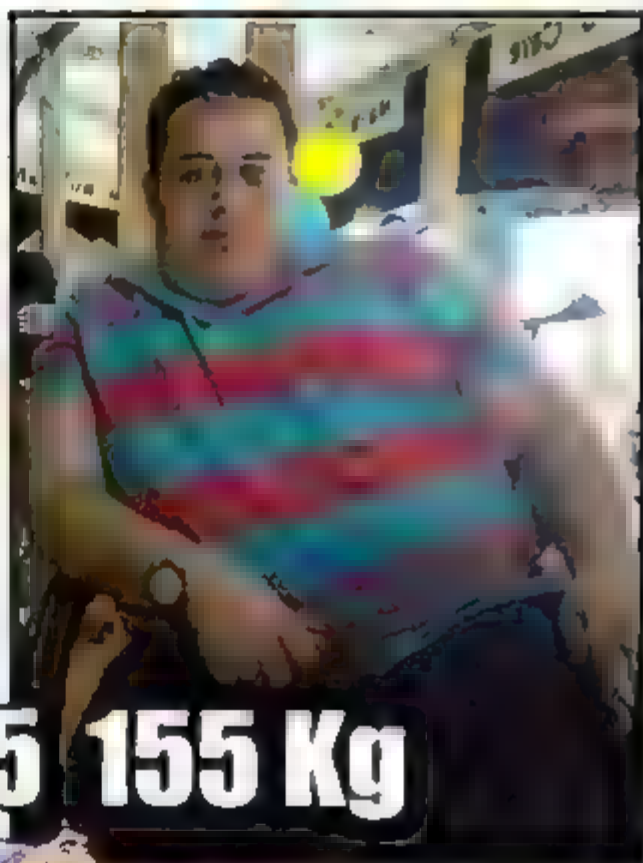


87KG



77KG





Aug 2015 155 Kg



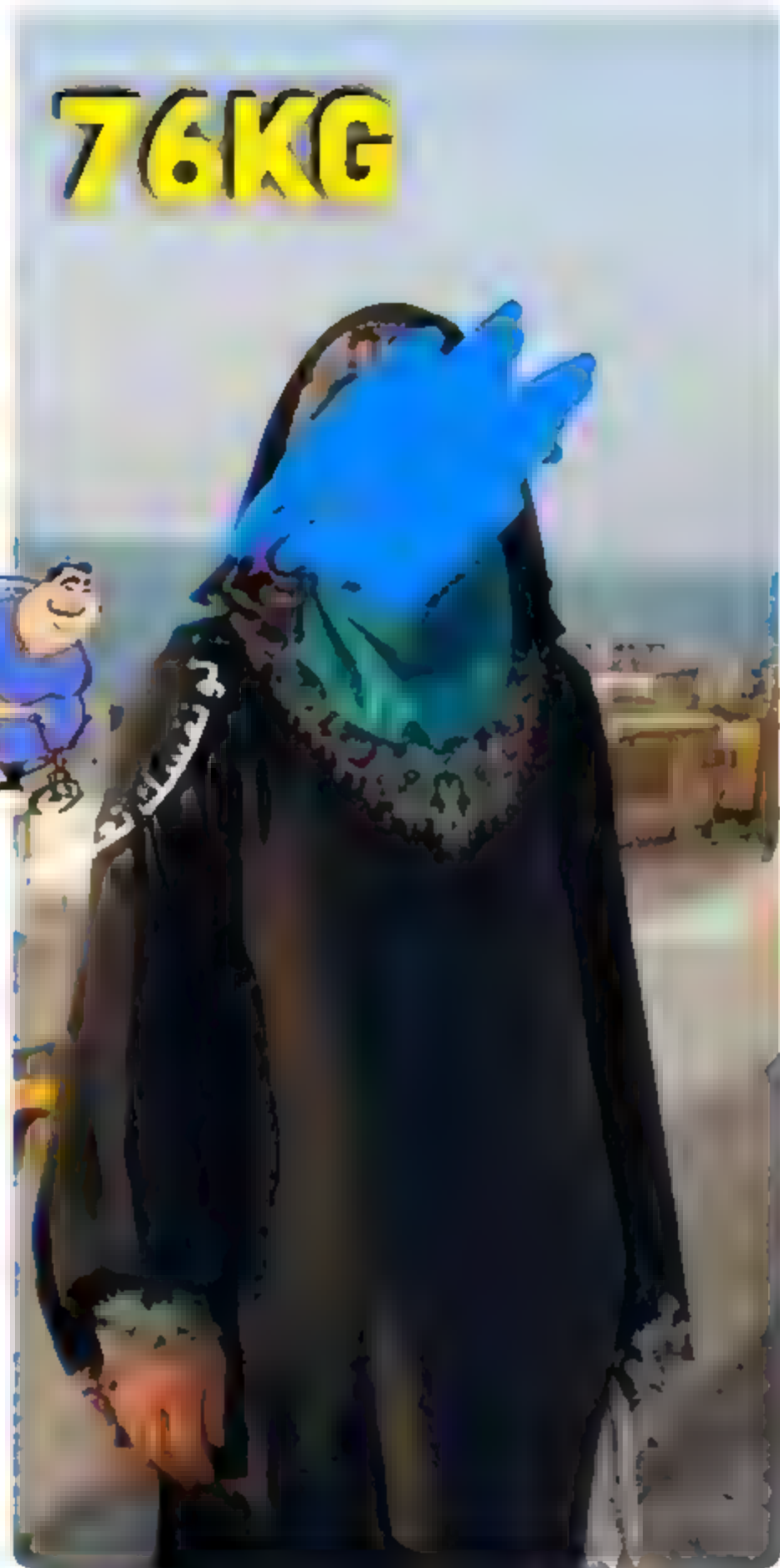
Oct 2015 137 Kg



105KG

??

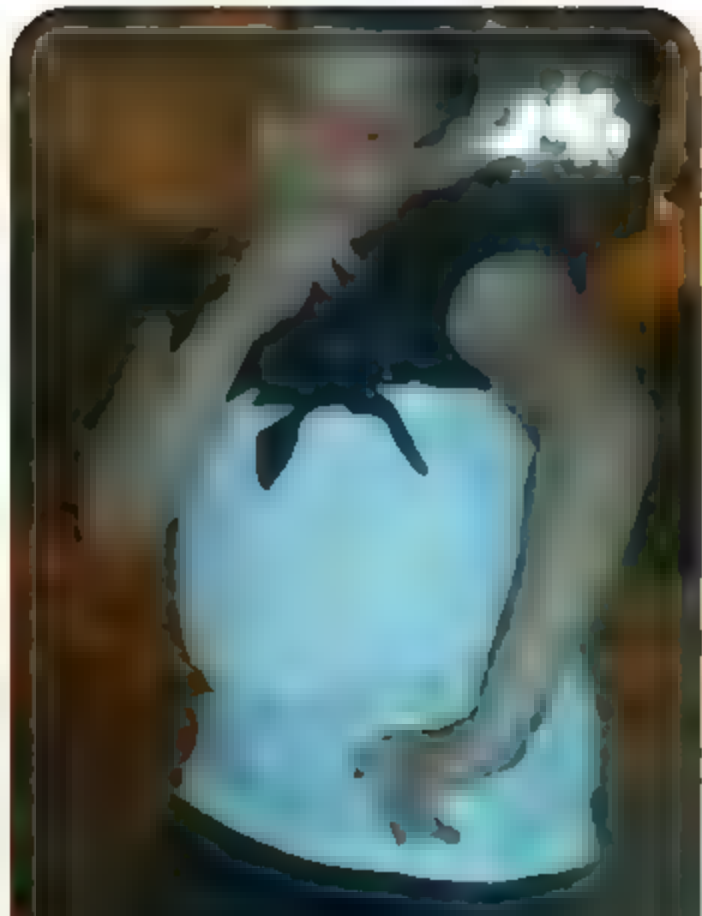
76KG





لو نفسك تعمل دايماً
واللهن حلك معايا

36KG



لو نفسك تعمل دايماً
واللهن حلك معايا

45KG



والتحس حاله معاني

111KG



نفسك

99KG



تخس حاك معايا

136kg



لر نفسك تعمل

99kg

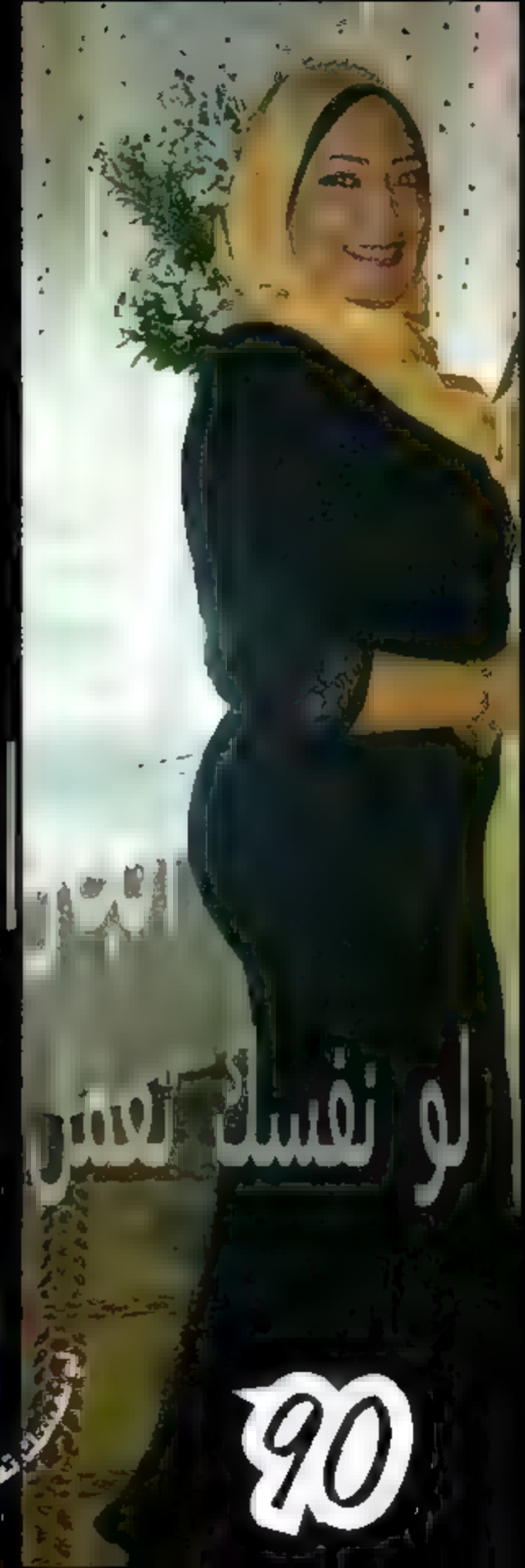


لك مهاي

105



تعمل دايما



لو نفسك تعش

90





صفحة

لو نفسك تعمل دايك وتعيش حلك معايا

<https://m.facebook.com/takhseforever>

178 KG



إنجازات

لو نفسك تعمل دايك وتعيش حلك معايا

<https://m.facebook.com/takhseforever>

110 KG





صفحة

وتخس حلك معانا

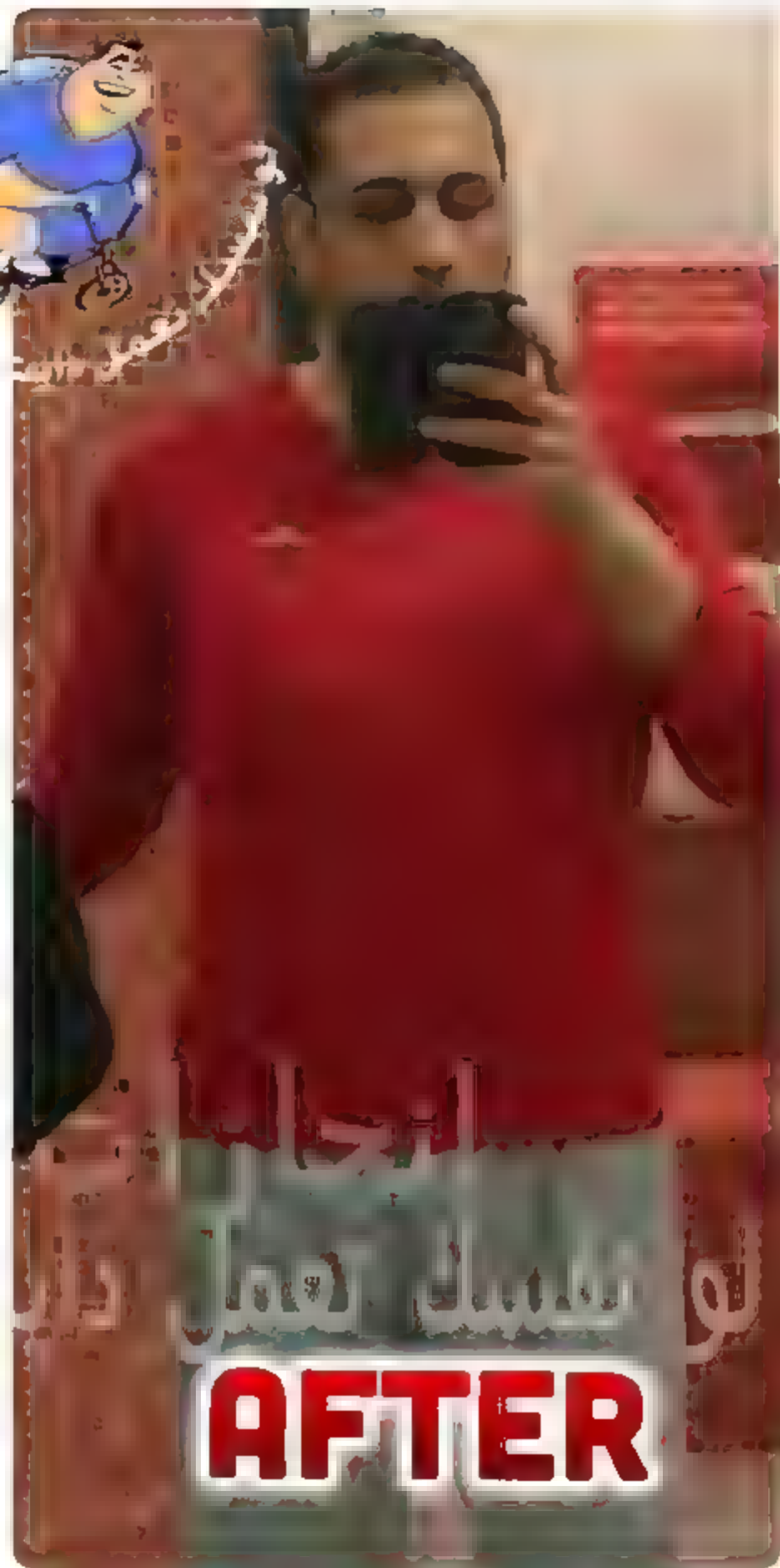
107KG



انجازات

نفسك تعمل حلك

75 KG







خسبیت ۸ کیلو واقعی - ۵ یوم

کنت ۷۵ کیلو (اصحیحیت ۶۷ کیلو)

والهم من ده لک صلیبی صبریت

یقینت فاشیون اول حاجت

وایست ۵ کیلو مافرم اول ۱۰ کیلو کمان دعوائکم



حبة

تخس حلك معانا

73 KG



انجارتك

نفسك تعمل

87 KG





Masroor Ali
Diet Engineer



صافي

الرجل قبل

<https://m.facebook>

127KG



الرجل بعد

الرجل بعد

Stakhsesstore

86KG





لو نفسك تعمل دايماً وتحسن حالك معاً
<https://m.facebook.com/takhsestforever>

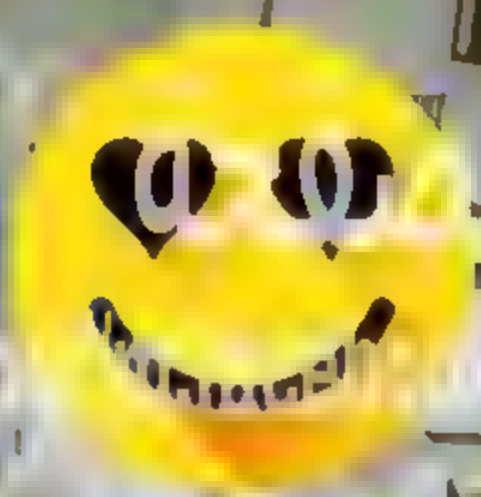




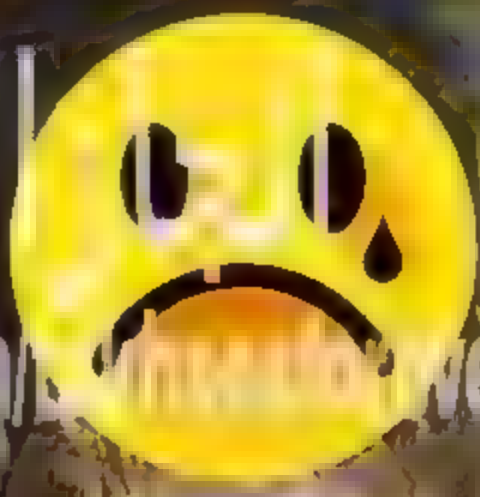
88.8 KG



72 KG



95 kg



107 kg

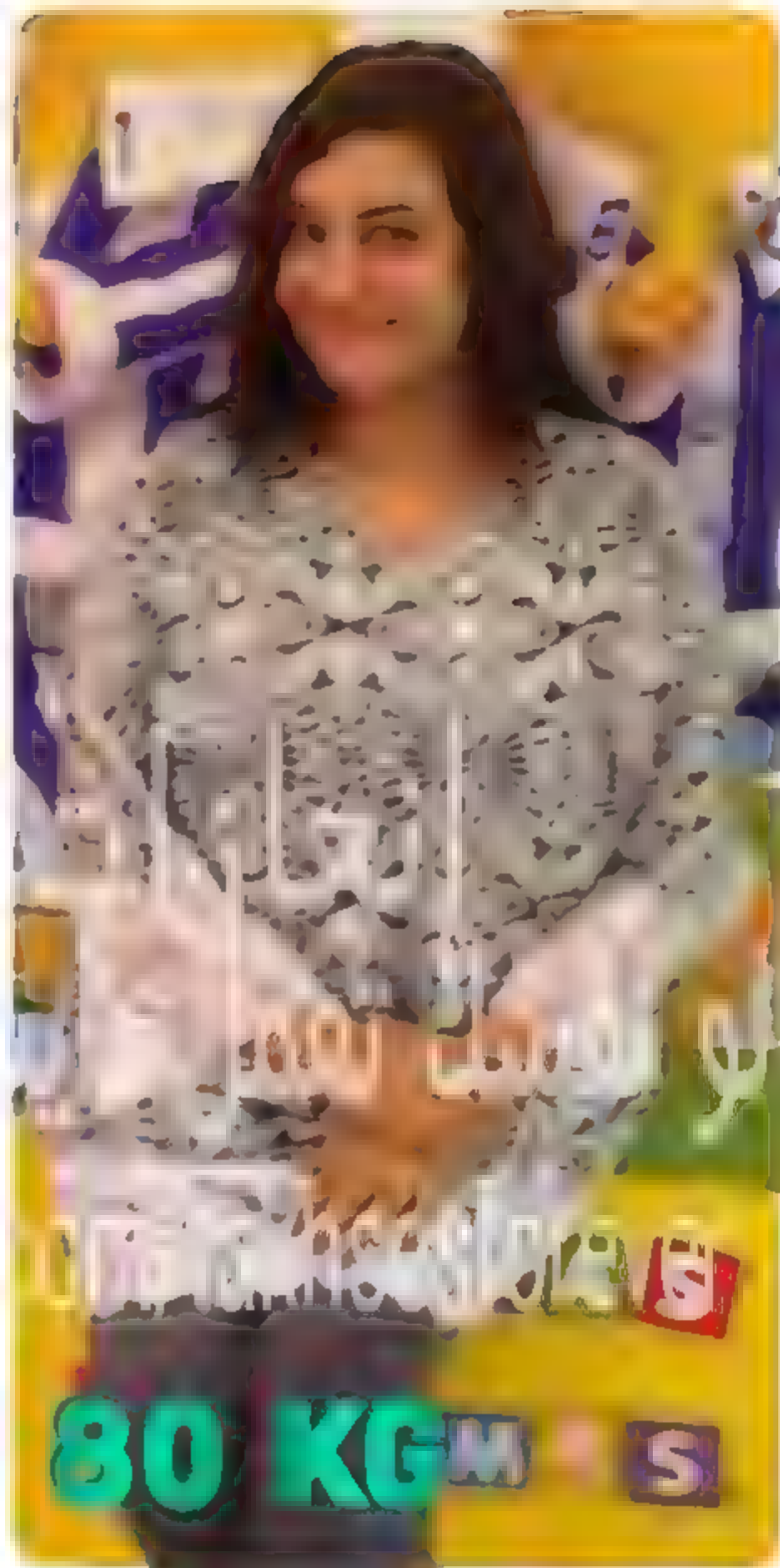


صفحة

وتنحس حلك معايا

<https://m.facebook.com/...>

105 KG



التي لا

التي لا

التي لا

80 KG



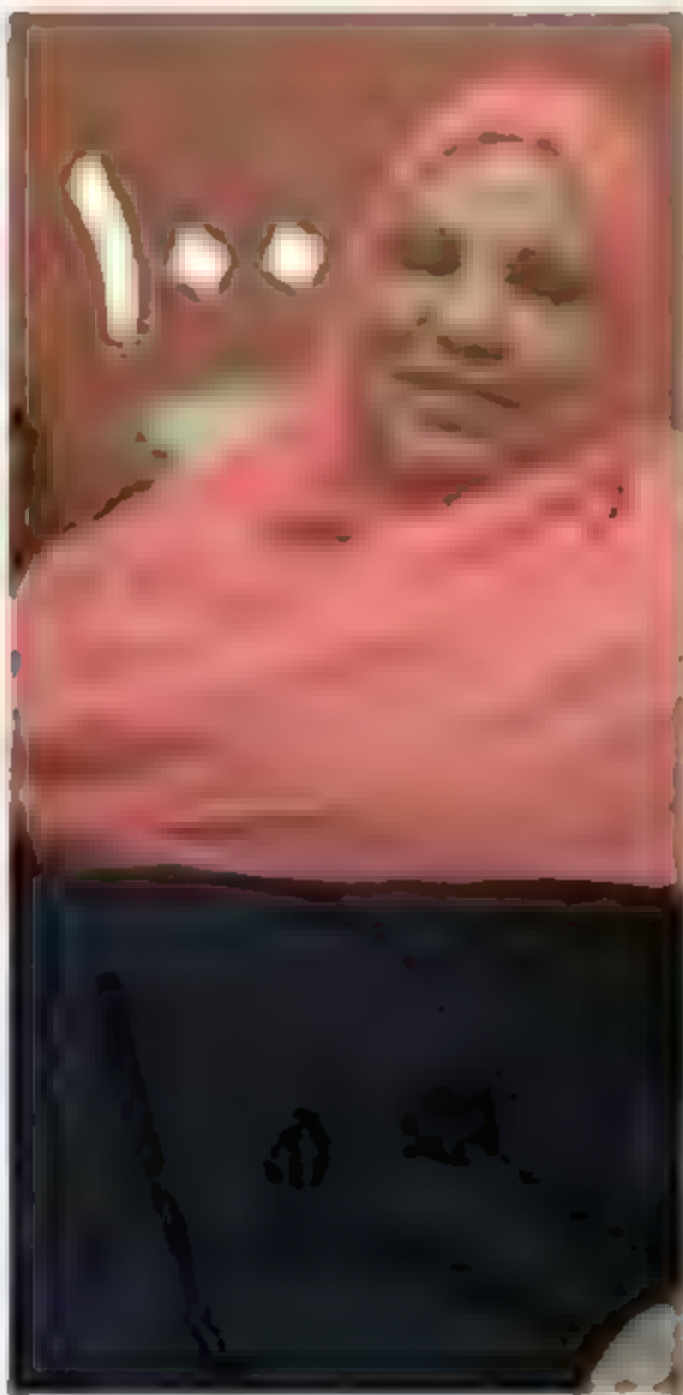




Hanona Moon with مهندس دايت

Aug 15 at 6:27pm • 21

انا بشكرك جدا جدا ربنا يكرمك ويباركلك ويجعلوه في ميران حسانتك انا فرحانه
لانى كنت 100 ودلوقتى 80



78kg

لو نفسك زعفران دارت

وتعطين حلك معايا

72kg



صفحة

وختس خلد معايا

<https://m.facebook.com/takhsestforever>

108 Kg



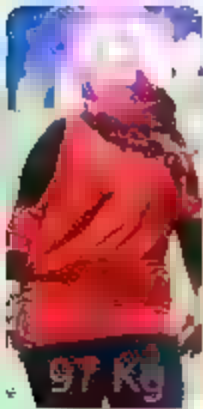
انتخابات

وختس خلد معايا

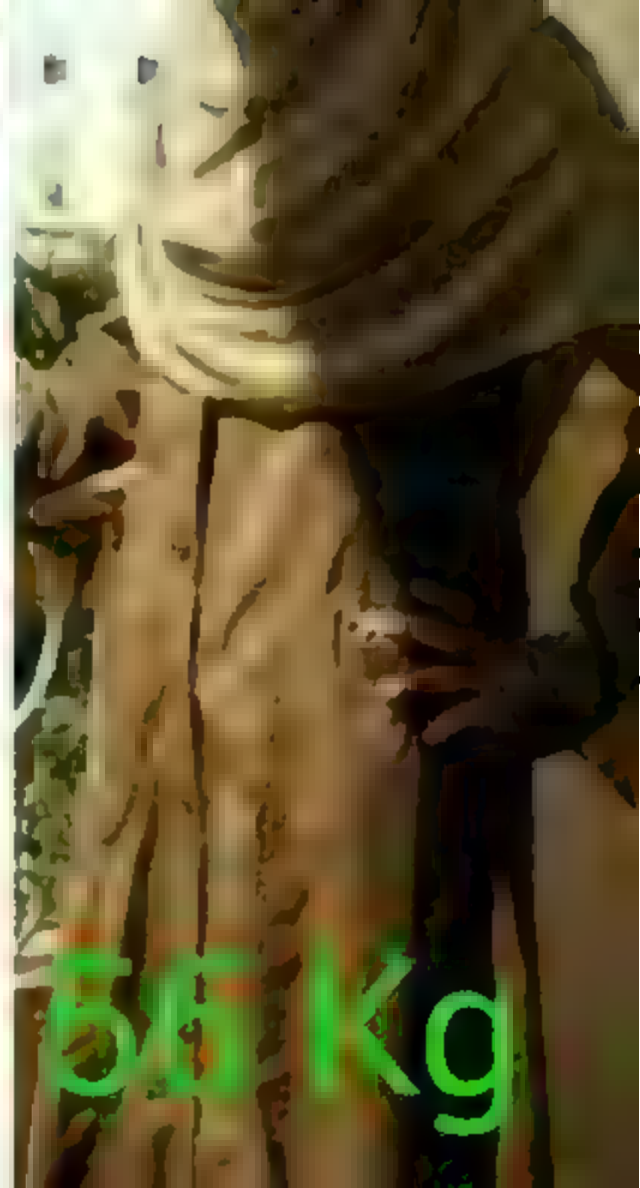
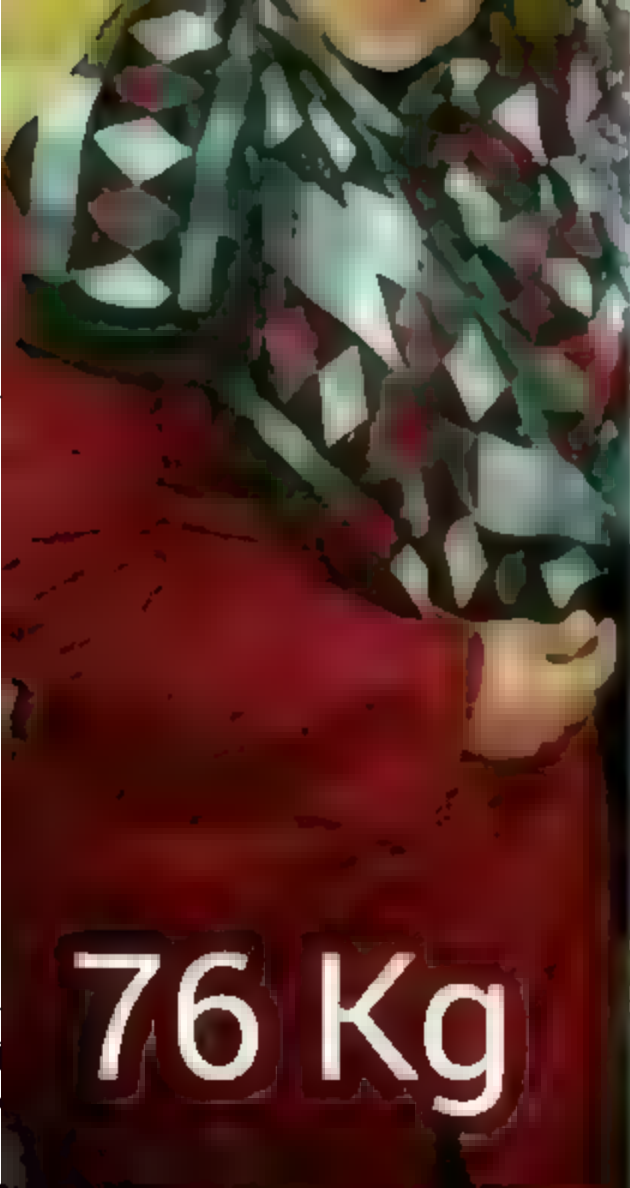
<https://m.facebook.com/takhsestforever>

70 kg















BOk
com/takhsesforever



107 KG

90 KG







104.5 kg



84.5 kg



لو نفيسك تعمل دايت وتخلص حلك معمايا

وفى النهاية

يجب أن تعلم ان هذا الكتاب يضم كل ما يؤهلك
لتغير نفسك والآخرين وهو خلاصة تجارب
عديدة , فشكراً لكل من شارك بمعلومة أو إقتراح
, شكراً لأعضاء صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

تحياتى

مهندس/ مصطفى على

